

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2019							Start Nr.:		20 km Rad	
Name:		Vorname:					Geburtsdatum:			1. So Juli		
Verein / Schule / Organisation / Adresse:										1. So Sep		
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination							09:00 Uhr			
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung				
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
1	3000 m Lauf	Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50	Min.	200 m Rad
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50		3. So Juli
		Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50		3. So Sep
	10 km Lauf	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40	Min.	09:00 Uhr
		Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40		
	Straße oder Gelände	Br	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40	Min.	
		Si	17:50	18:10	18:25	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30		9:45
	Schwimmen	Br	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10	Min.	
		Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45	Min.	
Si		65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20			
20 km Radfahren	Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00	Min.		
	Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00			
Medizinballwurf 2 kg	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50	m		
	Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50			
Kugelstoßen	Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50	m		
	Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25			
Kugelgewicht	Br	7,75	7,65	7,25	6,90	6,70	6,50	6,30	5,90	m		
	Si	9,05	8,95	8,55	8,20	8,00	7,80	7,60	7,20			
Steinstoßen	Br	10,35	10,25	9,85	9,50	9,30	9,10	8,90	8,50	m		
	Si	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90			
Gewicht 10 kg	Br	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20	m		
	Si	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
Standweitsprung	Br	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m		
	Si	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
Geräteturnen	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1	gek.		
	Si	9,4	9,7	10,2	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3			
Sprint	Br	8,5	8,8	9,1	9,6	5,7	6,0	6,7	7,2	Sek.		
	Si	50 m	50 m	50 m	50 m	30 m	30 m	30 m	30 m			
Sprintstrecke	Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0	Sek.		
	Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0			
25 m Schwimmen	Br	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0	Sek.		
	Si	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5			
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5	Sek.		
	Si	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0			
Geräteturnen	Br	Sprung	Boden	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.		
	Si	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70			
Hochsprung	Br	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80	m		
	Si	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60			
Weitsprung	Br	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	m		
	Si	4,20	4,00	3,70	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60			
Schleuderball 1 kg	Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50	m		
	Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00			
Seilspringen	Br	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50	m		
	Si	10	10	10	8	8	6	6	4			
Anzahl	Br	20	20	20	14	14	10	10	6	Anz.		
	Si	30	30	30	18	18	12	12	8			
Geräteturnen	Br	Ausführungen Seilspringen siehe unten									gek.	
	Si	Ringe	Reck	Schwebbalken								
Nachweis der Schwimmfertigkeit:							Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl				Schwimmen	
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich							4 - 7 Punkte		Bronze		2. So Juli	
							8 - 10 Punkte		Silber		2. So Aug	
							11- 12 Punkte		Gold		2. So Sep	
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2019								Anlage: 13.2		10:00 Uhr		
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.												
Seilspringen												
55 - 59 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt										
Datenschutz:		Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.										

D a t u m u n d U n t e r s c h r i f t n i c h t v e r g e s s e n



MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

ÜBUNG	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf (in Min.)		17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20
10 km Lauf (in Min.)		63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30
7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30
Schwimmen (in Min.)		800 m																		400 m					
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45
20 km Radfahren (in Min.)		47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30
Medizinball (2 kg, in m)		10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25
Kugelstoßen (in m)		6 kg						7,26 kg						6 kg											
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00
Steinstoßen (in m)		10 kg						15 kg						10 kg											
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55
Standweitsprung (in m)		2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,35	1,65	1,95
Gerätturnen		Reck						Boden						Reck						Barren					
Laufen (in Sek.)		100 m																		50 m					
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2
25 m Schwimmen (in Sek.)		28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0
Gerätturnen		Sprung						Sprung						Sprung						Sprung					
Hochsprung (in m)		1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25
Weitsprung (in m)		4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40
Schleuderball (1 kg, in m)		31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50	25,50	31,00	36,50
Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30
Gerätturnen		Boden						Boden						Boden						Ringe					

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportart-spezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

ÜBUNG	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf (in Min.)		23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
10 km Lauf (in Min.)		91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00
Schwimmen (in Min.)		400 m																		200 m					
		17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
20 km Radfahren (in Min.)		70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
Medizinball (2 kg, in m)		6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
Kugelstoßen (in m)		6 kg			5 kg			4 kg			3 kg														
		6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
Steinstoßen (in m)		10 kg																							
		7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50
Standweitsprung (in m)		1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
Gerätturnen		Barren			Boden						Boden														
Laufen (in Sek.)		50 m																		30 m					
		10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2
25 m Schwimmen (in Sek.)		49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
Gerätturnen		Sprung			Boden						Sprung														
Hochsprung (in m)		1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90
Weitsprung (in m)		3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,60	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
Schleuderball (1 kg, in m)		23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50
Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Gerätturnen		Ringe			Reck						Schwebebalken														