

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2018								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.	200 m Rad
1	3000 m Lauf	Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50		Min.	3. So Juli
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50			3. So Sep
		Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50			09:00 Uhr
	10 km Lauf	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40		Min.	
		Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40			
	Straße oder Gelände	Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45		Min.	
		Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10			
	Schwimmen	Br	400 m				200 m					Min.	
		Si											
	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	Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00		Min.		
	Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00				
	Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00				
2	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			
		Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50			
	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			
		Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25			
	Kugelgewicht		6 kg	5 kg	4 kg	3 kg							
	Steinstoßen Gewicht 10 kg	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			
		Go	10,35	10,25	9,85	9,50	9,30	9,10	8,90	8,50			
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				
	Go	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50				
Geräteturnen		Barren	Boden	Boden							gek.		
3	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1		Sek.	
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3			
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	5,7	6,0	6,7	7,2			
Sprintstrecke		50 m				30 m							
25 m Schwimmen	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				
	Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0				
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5		Sek.		
	Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5				
	Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0				
Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung							gek.		
4	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70		m	
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80			
		Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90			
Weitsprung	Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60		m		
	Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10				
	Go	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				
	Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50				
Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.		
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6				
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8				
Anzahl		Ausführungen Seilspringen siehe unten											
Geräteturnen		Ringe	Reck	Schwebbalken							gek.		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:								Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl				Schwimmen	
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich								4 - 7 Punkte		Bronze		2. So Juni	
								8 - 10 Punkte		Silber		2. So Juli	
								11- 12 Punkte		Gold		2. So Aug	
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018										Anlage: 13.2		10:00 Uhr	
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.												bis	
Seilspringen												12:00 Uhr	
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

	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
AUSDAUER	Übung																								
	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						
Schnelligkeit	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						
Koordination	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 Disziplingruppen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

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

MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

	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
AUSDAUER	Übung																								
	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												
Schnelligkeit	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												
Koordination	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								Schwebbalken												

Nationale Förderer

