

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2024								Start Nr.:		
Name:		Vorname:						Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse:												
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										
		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.	
A	3000 m Lauf	Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50		Min.
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50		
		Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50		
U	10 km Lauf Straße oder Gelände	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		
		Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		
D	Schwimmen	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		
		Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		
		400 m				200 m						
U	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		
		Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00		
R	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		
		Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00		
K	Medizinballwurf *) 2 kg	Br	7,00	6,50	6,00	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50		m
		Si	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	6,50		
		Go	12,50	12,50	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00		
R	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		
		6 kg		5 kg		4 kg		3 kg				
A	Steinstoßen	Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40		m
		Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70		
		Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00		
		10 kg		7,5 kg		5 kg		3 kg				
F	Steingewicht	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		m
		Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		
		Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		
T	Gerätturnen	Sprung		Boden		Boden				gek.		
		Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5		Sek.
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5		
Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4				
S	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		
S	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		
		Sprung		Boden		Sprung				gek.		
K	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65		m
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75		
		Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85		
R	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	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60		
N	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		
O	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		
		Ausführungen Seilspringen siehe unten										
		Ringe		Reck		Schwebebalken				gek.		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl						
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						4 - 7 Punkte		Bronze				
						8 - 10 Punkte		Silber				
						11- 12 Punkte		Gold				
*) 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.										

20 km Rad
1. So Juli
1. So Sep
09:00 Uhr

200 m Rad
3. So Juli
3. So Sep
09:00 Uhr

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

Schwimmen
2. So Juni
2. So Aug
19:45 Uhr

bis
21:00 Uhr

Walking
25. Aug
09:00 Uhr



MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

Übung	(in Min.)	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		17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	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		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		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		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		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		11,00	13,00	14,00	11,00	13,50	14,50	10,50	13,00	14,50	10,00	13,00	14,00	9,50	12,50	14,00	9,00	12,00	13,50	8,00	11,50	13,50	7,50	11,00	13,00
Kugelstoßen		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		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		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	1,40	1,70	2,00
Gerätturnen		Reck						Boden						Reck						Barren					
Laufen		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		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		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		1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	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		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	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40
Schleuderball		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					
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	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 Gruppen 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 kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorga-

nisationen 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

Übung	(in Min.)	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		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		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		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		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		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		7,00	10,50	12,50	6,50	10,00	12,50	6,00	9,50	11,50	6,00	9,00	10,50	6,00	8,50	10,00	5,50	8,00	9,50	5,00	7,50	9,00	4,50	6,50	8,00
Kugelstoßen		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		10 kg			7,5 kg			5 kg			3 kg														
		7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40	8,40	9,70	11,00
Standweitsprung		1,35	1,65	1,95	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		50 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	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
25 m Schwimmen		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		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		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	0,65	0,75	0,85
Weitsprung		3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	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		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 Galoppsprung											
		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														

*Erweiterter Leistungskatalog Kraft siehe www.deutsches-sportabzeichen.de