

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			Pkt.		
Gr. Alter		18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl			
A U S D A U R E I T	3000 m Lauf	Br	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20	Min.	20 km Rad 1. So Juli 1. So Sep 09:00 Uhr	
		Si	15:50	15:20	15:40	16:30	17:20	18:30	19:30	20:20			
		Go	13:50	13:20	13:40	14:30	15:00	15:50	16:30	17:20			
S D A U R E I T	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20	Min.	200 m Rad 3. So Juli 3. So Sep 09:00 Uhr	
		Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40			
		Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30			
A U R E I T	Schwimmen	Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25	Min.		
		Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20			
		Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45			
		800 m							400 m				
U R E I T	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00	Min.		
		Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00			
		Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30			
R E I T	20 km Radfahren	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30	Min.		
		Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00			
		Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30			
K R E I T	Medizinballwurf *) 2 kg	Br	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,50	m		
		Si	13,00	13,50	13,00	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00			
		Go	14,00	14,50	14,50	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00			
R E I T	Kugelstoßen	Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25	m		
		Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00			
		Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00			
Gewicht		Kugel 6 kg		Kugel 7,26 kg						Kugel 6 kg			
A U R E I T	Steinstoßen	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	m		
		Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25			
		Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55			
Steingewicht		10 kg		15 kg						10 kg			
F E I T	Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40	m		
		Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70			
		Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00			
Gerätturnen		Reck			Boden		Reck		Barren		gek.		
Erweiterter		Übungen 6.2.6.1 bis 6.2.6.4										gek.	
Leistungskatalog													
S C H N E L L I G K E I T	Sprint	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3	Sek.		
		Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1			
		Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2			
Sprintstrecke		100 m					50 m						
S D A U R E I T	25 m Schwimmen	Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0	Sek.		
		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0			
		Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0			
S D A U R E I T	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0	Sek.		
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0			
		Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0			
Gerätturnen		Sprung										gek.	
K O O R D I N A T I O N	Hochsprung	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	m		
		Si	1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15			
		Go	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25			
K O O R D I N A T I O N	Weitsprung	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60	m		
		Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00			
		Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40			
K O O R D I N A T I O N	Schleuderball 1 kg	Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50	m		
		Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00			
		Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50			
K O O R D I N A T I O N	Seilspringen	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.		
		Si	10	10	10	15	15	60	60	20			
		Go	15	15	15	20	20	80	80	30			
(Anzahl)		Ausführung Seilspringen siehe unten											
Gerätturnen		Boden			Boden		Boden		Ringe		gek.		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:										Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl			
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich										4 - 7 Punkte		Bronze	Schwimmen 2. So Juni 3. So Aug 19:45 Uhr bis 21:00 Uhr
										8 - 10 Punkte		Silber	
										11- 12 Punkte		Gold	
*) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet													
Seilspringen													
18 - 29 Jahre		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung											
30 - 39 Jahre		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung											
40 - 49 Jahre		Laufschritt = Jogging - Step ohne Zwischensprung											
50 - 54 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
Walking												30. Aug 09:00 Uhr	
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	(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																		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																		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 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	(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