

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 U S D A U R E R	3000 m Lauf	Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50	Min.	20 km Rad 1. So Juli 1. So Sep 09:00 Uhr	
		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			
S T R A ß E	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40	Min.	200 m Rad 3. So Juli 3. So Sep 09:00 Uhr	
		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			
S C H N E L L I G K E I T	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 N T E R S C H R I F T	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 A D F A H R E N	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 R E F T S P R I N G	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 E I ß S T O ß E N	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 S T E I N S T O ß E N	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 I E L D E R S P R U N G	Standweitsprung	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			
Gerätturnen		Barren		Boden		Boden				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	50 m Sprint	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 C H N E L L I G K E I T	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 C H N E L L I G K E I T	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			
Gerätturnen		Sprung		Boden		Sprung				gek.			
K O R D I N A T I O N	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			
K O R D I N A T I O N	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			
K O R D I N A T I O 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			
K O R D I N A T I O N	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										Anz.	
Gerätturnen		Ringe		Reck		Schwebbalken				gek.			
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 Juni	
						8 - 10 Punkte		Silber				3. So Aug	
						11- 12 Punkte		Gold				19:45 Uhr bis 21:00 Uhr	
*) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.													
Seilspringen													
55 - 59 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										Walking	
60 - 69 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										30. Aug	
70 - 90 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt										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
<b>3.000 m Lauf</b>	(in Min.)	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
<b>10 km Lauf</b>	(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
<b>7,5 km Walking/Nordic Walking</b>	(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
<b>Schwimmen</b>	(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
<b>20 km Radfahren</b>	(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
<b>Medizinball</b>	(2 kg, in m)	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
<b>Kugelstoßen</b>	(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
<b>Steinstoßen</b>	(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
<b>Standweitsprung</b>	(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	1,40	1,70	2,00
<b>Gerätturnen</b>		Reck						Boden						Reck						Barren					
<b>Laufen</b>	(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
<b>25 m Schwimmen</b>	(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
<b>200 m Radfahren</b>	(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
<b>Gerätturnen</b>		Sprung						Sprung						Sprung						Sprung					
<b>Hochsprung</b>	(in m)	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
<b>Weitsprung</b>	(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	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40
<b>Schleuderball</b>	(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
<b>Seilspringen</b>		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
<b>Gerätturnen</b>		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
<b>3.000 m Lauf</b>	(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
<b>10 km Lauf</b>	(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
<b>7,5 km Walking/Nordic Walking</b>	(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
<b>Schwimmen</b>	(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
<b>20 km Radfahren</b>	(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
<b>Medizinball</b>	(2 kg, in m)	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
<b>Kugelstoßen</b>	(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
<b>Steinstoßen</b>	(in m)	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
<b>Standweitsprung</b>	(in m)	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
<b>Gerätturnen</b>		Barren			Boden						Boden														
<b>Laufen</b>	(in Sek.)	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
<b>25 m Schwimmen</b>	(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
<b>200 m Radfahren</b>	(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
<b>Gerätturnen</b>		Sprung						Boden						Sprung											
<b>Hochsprung</b>	(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	0,65	0,75	0,85
<b>Weitsprung</b>	(in m)	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
<b>Schleuderball</b>	(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
<b>Seilspringen</b>		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
<b>Gerätturnen</b>		Ringe			Reck						Schwebebalken														

\*Erweiterter Leistungskatalog Kraft siehe [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)