

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer, 18-54 J. / Stand: 01.01.2017								Start Nr.:		
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt			Silber=2 Punkte			Gold=3 Punkte		erzielte Leistung		
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
AUSDAUER	3000 m Lauf	Br	17:20	16:50	17:10	18:40	19:50	21:00	22:10	23:20	Min.	
		Si	15:20	14:50	15:10	16:10	17:20	18:30	19:30	20:20		
		Go	13:20	12:50	13:10	14:10	15:00	15:50	16:30	17:20		
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20	Min.	
		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		
	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		
	Schwimmstrecke		800 m							400 m		
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	55:30			
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			
KRAFT	Medizinballwurf kg	Br	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m	
		Si	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50		
		Go	11,75	11,75	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25		
	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		
	Kugelgewicht		6 kg							7,26 kg	6 kg	
	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		
Gewicht	Go	10 kg							15 kg	10 kg		
Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35	m		
	Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,65			
	Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95			
Gerätturnen		Reck			Boden			Reck	Barren	gek.		
Sprint	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,3	9,7	9,9	Sek.		
	Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,3	8,6	8,8			
	Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,4	7,5	7,8			
Sprintstrecke		100 m					50 m					
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			
200 m Radfahren mit fliegendem 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.	
Hochsprung	Br	1,30	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	m		
	Si	1,40	1,40	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			
Weitsprung (m)	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	4,80	4,70	4,50	4,40			
Schleuderball 1 kg	Br	31,50	33,00	32,50	30,50	29,00	28,50	27,50	26,00	m		
	Si	36,00	38,00	37,50	35,50	34,00	33,50	32,50	31,50			
	Go	40,50	42,00	41,50	40,50	39,00	38,50	38,00	37,00			
Seilspringen Anzahl	Br	10	10	10	10	10	20	20	10	Anz.		
	Si	15	15	15	15	15	30	30	20			
	Go	20	20	20	20	20	40	40	30			
Gerätturnen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung			Laufschritt= Jogging-Step ohne Zwischensprung	rückwärts ohne Zwischen- sprung			
Gerätturnen		Boden			Boden			Boden	Ringe	gek.		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl						
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich						4 - 7 Punkte			Bronze			
						8 - 10 Punkte			Silber			
						11- 12 Punkte			Gold			

Nationale Förderer

