

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer, 18-54 J. / Stand: 01.01.2018								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	57:30				
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.		
SCHENLLIGKEIT	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						
	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	30,00	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				
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				
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.											