

# Laufzettel für 2024

## Kopiervorlagen

Änderungen zu 2023

Bitte beachten:

Frauen 55 - 59 J. - Medizinball/GOLD - hier war in der 1. Version ein Fehler

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>Weibl.</u> Jugend Stand: 01.01.2024						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		erzielte Leistung			
Gr.	Alter	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
AUSDAUER	800 m Lauf	Br	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50	Min.
		Si	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05	
		Go	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25	
	Dauerlauf/ Geländelauf	Br	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00	Min.
		Si	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00	
		Go	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00	
	Schwimmen	Br	09:00	08:00	07:20	14:50	13:05	11:50	Min.
Si		07:40	07:00	06:25	12:55	11:40	10:30		
Go		06:20	05:55	05:30	11:00	10:00	09:05		
Schwimmstrecke		200 m			400 m				
Radfahren	Br		27:00	50:30	45:00	38:00	32:30	Min.	
	Si		24:00	43:00	39:30	32:30	28:30		
	Go		21:00	35:30	33:30	28:30	25:00		
Radstrecke			5 km	10 km					
KRAFT	Schlagball 80 g/ Wurfball 200g	Br	6,00	9,00	11,00	15,00	20,00	24,00	m
		Si	9,00	12,00	15,00	18,00	24,00	27,00	
		Go	12,00	15,00	18,00	22,00	27,00	31,00	
	Ballart		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g			
	Medizinball/ Kugelstoßen	Br	2,50	3,00	5,00	4,75	5,50	5,75	m
		Si	3,50	4,00	6,00	5,25	6,00	6,25	
		Go	4,50	5,00	7,00	5,75	6,50	6,75	
Gewicht		Medizinball (1 kg)			Kugelstoßen (3 kg)				
Standweitsprung	Br	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65	m	
	Si	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80		
	Go	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00		
Gerätturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck	gek.	
SCHNELLIGKEIT	Sprint	Br	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6	Sek.
		Si	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3	
		Go	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0	
	Sprintstrecke		30 m		50 m		100 m		
	25 m Schwimmen	Br	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5	Sek.
		Si	38,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5	
		Go	30,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0	
200 m Radfahren mit fliegendem Start	Br		41,0	37,0	31,0	27,0	25,0	Sek.	
	Si		36,0	32,0	27,0	24,5	22,5		
	Go		31,0	27,0	23,5	21,5	20,0		
Gerätturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	gek.	
KOORDINATION	Hochsprung	Br			0,80	0,90	0,95	1,05	m
		Si			0,90	1,00	1,05	1,15	
		Go			1,00	1,10	1,15	1,25	
	Zonenweitsprung / Weitsprung	Br	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40	Pkt./ m
		Si	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70	
		Go	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00	
			Zonenweitsprung (Pkte.)		Weitsprung (m)				
Drehwurf / Schleuderball 1 kg	Br	12	18	27	17,00	19,50	22,00	Pkt./ m	
	Si	15	21	30	19,50	22,50	25,00		
	Go	21	27	36	22,00	25,50	28,00		
		Drehwurf (Punkte)		Schleuderball (m)					
Seilspringen Anzahl	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.	
	Si	15	15	30	20	15	15		
	Go	25	25	40	30	20	20		
		Grundsprung vorwärts mit und ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt		vorwärts ohne Zwischensprung	rückwärts ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung			
Gerätturnen		Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	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.									

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel <u>männl.</u> Jugend Stand: 01.01.2024						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			erzielte Leistung		
Gr.	Alter	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
AUSDAUER	800 m Lauf	Br	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	4:05	Min.	
		Si	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:25		
		Go	4:15	3:55	3:35	3:15	3:00	2:45		
	Dauerlauf/ Geländelauf	Br	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00	Min.	
		Si	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00		
		Go	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00		
	Schwimmen	Br	09:00	08:00	07:00	13:30	12:00	11:00	Min.	
Si		07:20	06:45	06:20	11:30	10:15	09:40			
Go		06:10	05:40	05:10	09:45	08:50	08:20			
Schwimmstrecke		200 m			400 m					
Radfahren	Br		26:30	48:30	43:00	32:00	27:00	Min.		
	Si		23:30	41:00	37:00	28:00	23:30			
	Go		20:30	33:30	31:30	24:00	20:30			
Radstrecke			5 km	10 km						
KRAFT	Schlagball 80 g/ Wurfball 200g	Br	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00	m	
		Si	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	38,00		
		Go	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	42,00		
	Ballart		Schlagball 80 g			Wurfball 200 g				
	Medizinball/ Kugelstoßen	Br	2,50	3,00	5,50	6,25	7,00	7,50	m	
		Si	3,50	4,00	6,50	6,75	7,50	8,00		
		Go	4,50	5,00	7,50	7,25	8,00	8,50		
Gewicht		Medizinball (1 kg)			Kugel (3 kg)	Kugel (4 kg)	Kugel (5 kg)			
Standweitsprung	Br	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05	m		
	Si	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20			
	Go	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40			
Gerätturnen		Boden	Boden	Barren	Reck	Boden	Reck		gek.	
SCHNELLIGKEIT	Sprint	Br	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3	Sek.	
		Si	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8		
		Go	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5		
	Sprintstrecke		30 m		50 m		100 m			
	25 m Schwimmen	Br	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5	Sek.	
		Si	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5		
		Go	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0		
200 m Radfahren mit fliegendem Start	Br		38,0	35,0	29,5	24,0	22,0	Sek.		
	Si		33,0	30,5	26,0	21,5	19,5			
	Go		28,0	26,0	22,5	19,0	17,0			
Gerätturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		gek.	
KOORDINATION	Hochsprung	Br			0,85	0,95	1,10	1,20	m	
		Si			0,95	1,05	1,20	1,30		
		Go			1,05	1,15	1,30	1,40		
	Zonenweitsprung / Weitsprung	Br	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	Pkt./ m	
		Si	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60		
		Go	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90		
			Zonenweitsprung (Pkte.)			Weitsprung (m)				
Drehwurf / Schleuderball 1 kg	Br	15	21	33	19,50	23,50	27,50	Pkt./ m		
	Si	18	27	39	24,00	28,00	32,00			
	Go	24	33	45	27,50	32,00	36,50			
		Drehwurf (Punkte)			Schleuderball (m)					
Seilspringen Anzahl	Br	10	10	20	10	10	10	Anz.		
	Si	15	15	30	20	15	15			
	Go	25	25	40	30	20	20			
		Grundsprung vorwärts mit und ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt		vorwärts ohne Zwischensprung	rückwärts ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung				
Gerätturnen		Schwebeb.	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden		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		
<b>Datenschutz:</b> 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.										

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen, 18-54 J. / Stand: 01.01.2024								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		Pkt.		
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	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	Min.		
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10			
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10			
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40	Min.		
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30			
		Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00			
	Schwimmen	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00	Min.		
		Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00			
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30			
	Schwimmstrecke		800 m							400 m			
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00	Min.			
	Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00				
	Go	62:00	60:00	60:00	61:00	61:30	62:00	63:00	64:00				
20 km Radfahren	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00	Min.			
	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00				
	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30				
KRAFT	Medizinballwurf kg	Br	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	m		
		Si	9,00	9,00	9,00	8,50	8,50	8,50	8,50	7,50			
		Go	10,00	10,00	10,00	9,50	9,50	9,50	9,50	9,00			
	Kugelstoßen	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25	m		
		Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00			
		Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00			
	Kugelgewicht		4 kg							3 kg			
	Steinstoßen	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80	m		
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60			
		Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40			
Gewicht		5 kg							3 kg				
Standweitsprung	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00	m			
	Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30				
	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55				
Gerätturnen		Reck			Boden		Reck		Barren		gek.		
SCHENLLIGKEIT	Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9	Sek.		
		Si	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7			
		Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5			
	Sprintstrecke		100 m					50 m					
	25 m Schwimmen	Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0	Sek.		
		Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0			
		Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0			
	200 m Radfahren mit fliegendem Start	Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0	Sek.		
		Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0			
		Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5			
Gerätturnen		Sprung									gek.		
Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85	m			
	Si	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95				
	Go	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05				
Weitsprung (m)	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60	m			
	Si	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00				
	Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40				
Schleuderball 1 kg	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50	m			
	Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00				
	Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00				
Seilspringen Anzahl	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				
		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		Laufschritt= Jogging-Step ohne Zwischensprung		rückwärts ohne Zwischen- sprung				
Gerätturnen		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.												

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen, ab 55 J. / Stand: 01.01.2024								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			Pkt.	
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
AUSDAUER	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30	Min.	
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30		
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30		
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30	Min.	
		Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30		
		Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30		
	Schwimmen	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45	Min.	
		Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55		
		Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20		
	Schwimmstrecke		400 m				200 m					
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:21	Min.		
	Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00			
	Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00			
20 km Radfahren	Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00	Min.		
	Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00			
	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30			
KRAFT	Medizinballwurf 2 kg	Br	5,50	5,00	5,00	4,50	4,50	4,00	3,50	3,00	m	
		Si	7,50	7,00	7,00	6,50	6,50	5,50	4,50	4,00		
		Go	9,00	8,50	8,50	7,50	7,50	6,50	5,50	5,00		
	Kugelstoßen	Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25	m	
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25		
		Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		
	Kugelgewicht		3 kg				2 kg					
	Steinstoßen	Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10	m	
		Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00		
		Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80		
Gewicht		3 kg										
Standweitsprung	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80	m		
	Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00			
	Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20			
Gerätturnen		Barren	Boden		Boden					gek.		
SCHENLLIGKEIT	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1	Sek.	
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9		
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8		
	Sprintstrecke		50 m				50 m					
	25 m Schwimmen	Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5	Sek.	
		Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5		
		Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5		
	200 m Radfahren mit fliegendem Start	Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5	Sek.	
		Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0		
		Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5		
Gerätturnen		Sprung	Boden		Sprung					gek.		
Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55	m		
	Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60			
	Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65			
Weitsprung (m)	Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10	m		
	Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50			
	Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90			
Schleuderball 1 kg	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50	m		
	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00			
	Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00			
Seilspringen Anzahl	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			
		rückwärts ohne Zwischen- sprung	vorwärts ohne Zwischen- sprung		Grundsprung vorwärts mit und ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt							
Gerätturnen		Ringe	Reck		Schwebbalken					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.										

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer, 18-54 J. / 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	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	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20		Min.	
		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			
	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	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			
	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		10 kg							15 kg		10 kg	
	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.	
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.
	KOORDINATION	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			
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	4,70	4,60	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	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			
Gerätturnen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung			Laufschritt= Jogging-Step ohne Zwischensprung		rückwärts ohne Zwischensprung		gek.	
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.												

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer, ab 55 J. / Stand: 01.01.2023								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	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
AUSDAUER	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	
	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	
	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	
	Schwimmstrecke		400 m				200 m				Min.
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		
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		
KRAFT	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	
	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	
	Kugelgewicht		6 kg	5 kg		4 kg		3 kg			m
	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	
Gewicht		10 kg	7,5 kg		5 kg		3 kg				
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.	
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		
Sprintstrecke		50 m				50 m				Sek.	
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		
200 m Radfahren mit fliegendem 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.	
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		
Weitsprung (m)	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		
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		
Seilspringen Anzahl	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		
		rückwärts ohne Zwischensprung	vorwärts ohne Zwischensprung		Grundsprung vorwärts mit und ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt					Anz.	
Gerätturnen		Ringe	Reck		Schwebebalken					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.										