

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / Stand: 01.01.2025								Start-Nr.:		
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte		Zahl der Verleihnummer:		E-Mail:		In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein						
				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	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		
	StraÙe oder Gelände	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		
	Schwimmen	800 m									Min.	
Br		58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00			
Si		54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00			
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30	Min.		
	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30			
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00			
20 km Radfahren	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30	Min.		
	Br	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,50			
	Si	13,00	13,50	13,00	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00			
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Go	14,00	14,50	14,50	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00	m	
		Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25		
		Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00		
	Kugelstoßen	Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00	m	
				6 kg	7,26 kg							6 kg
		Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95		
	Steinstoßen	Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25	m	
		Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		
		Go	10 kg	15 kg						10 kg		
	Gewicht 10 kg	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			
Standweitsprung			Reck		Boden		Reck		Barren	gek.		
			Übungen 6.2.6.1				bis		6.2.6.4			
Schnelligkeit	Geräteturnen	Erweiterter Leistungskatalog									gek.	
	Erweiterter Leistungskatalog	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		
	Sprint	100 m									Sek.	
		50 m										
		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0		
	Sprintstrecke	Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0	Sek.	
Go		17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0			
Br		20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0			
25 m Schwimmen	Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0	Sek.		
	Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0			
	Sprung											
200 m Radfahren mit flieg. Start	Sprung									gek.		
Koordination	Geräteturnen	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		
	Hochsprung	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		
	Weitsprung (m)	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		
	Schleuderball 1 kg	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			
Seilspringen	Ausführung Seilspringen siehe unten!									gek.		
			Boden		Boden		Boden		Ringe			
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				
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover						sportabzeichen@ssb-hannover.de						
18 - 29 Jahre		Seilspringen Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung										
30 - 39 Jahre		Seilspringen Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung										
40 - 49 Jahre		Seilspringen Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung										
50 - 54 Jahre		Seilspringen Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de												