Deutsches Sportabzeichen	**Laufzettel Männer /** Stand: **01.01.2025**	Start Nr.:
Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Verein / Schule / Organisation / Adresse		
Ident-Nummer, letzte	E-Mail:	In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein
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		Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50			
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50			
	3000 m Lauf	Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50		Min.	
	10 km Lauf	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40			
	Straße oder	Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40			
	Gelände	Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		Min.	
		Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45			
		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			
	Schwimmen		400 m				200 m					Min.	
		Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45			
	7,5 km Walking/	Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20			
	Nordic Walking	Go	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00		Min.	
		Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00			
		Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00			
	20 km Radfahren	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00		Min.	
Kraft	Medizinballwurf	Br	7,00	6,50	6,00	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50			
	nicht rückwärts	Si	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	6,50			
	2 kg	Go	12,50	12,50	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00		m	
		Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50			
		Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25			
	Kugelstoßen	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 bis 69 10 kg	Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40			
		Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70			
	ab 70 (5 kg), ab 80 (3kg)	Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00		m	
		Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90			
		Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
	Standweitsprung	Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		m	
	Geräteturnen		Barren	Boden		Boden						gek.	
	Erweiterter			Übungen	6.2.6.1	bis	6.2.6.4					gek.	
	Leistungskatalog												
Schnelligkeit		Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5			
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5			
	Sprint	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4			
	Sprintstrecke		50 m				50 m					Sek.	
		Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0			
		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0			
	25 m Schwimmen	Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0		Sek.	
		Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5			
	200 m Radfahren	Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5			
	mit flieg. Start	Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		Sek.	
	Geräteturnen		Sprung	Boden		Sprung						gek.	
Koordination		Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65			
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75			
	Hochsprung	Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85		m	
		Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60			
		Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10			
	Weitsprung	Go	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60		m	
		Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50			
	Schleuderball	Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00			
	1 kg	Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50		m	
	Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
	Anzahl	Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8			
			Ausführung Seilspringen siehe unten!									Anz.	
	Geräteturnen		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
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover	sportabzeichen@ssb-hannover.de	

55 - 59 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung
60 - 69 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung
70 - 90 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung

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-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. **www.deutsches-sportabzeichen.de**