

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel 2025 -2027 Männer 18 - 54								Start Nr.:			
Name:		Vorname:						Geburtsdatum:		Alter:			
Verein: LAV-Habbelrath		Tel:		Adresse:									
Datenschutz: Die auf diesen Laufzettel erfasste/n Person/n 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										Die Einwilligung:			
Ident-Nummer,letzte 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	Datum	Pkt.		
1	3000 m. Laufen	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. Laufen 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 800 m.	Br.	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	400 m. 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			
	7,5Walking 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	42:01	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30				
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg. (*1)	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 6 kg.	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			
	Steinstoßen 10kg.	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			
	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	1,40			
		Go.	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,40			
Erweiterter Leistungskatalog :		Übungen		6.2.6.1 bis		6.2.6.4							
Gerätetunen		Reck		Boden		Reck		1,40		gek.			
3	Sprint 100 m.	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			
	25m. 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 flieg. 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			
	Gerätetunen		Sprung								gek.		
	4	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		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	28,50	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			
Gerätetunen		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					
Günter Benke, Deutsches Sportabzeichen-Prüfer des SSV-Frechen										Anlage : 3, 6			
*1) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwürf ist nicht gestattet.													
*2) Ausführen vom Seilspringen													
18 – 29 Jahre		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung											
30 – 39 Jahre		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung											
40 – 49 Jahre		Laufschritt=Jogging-Step ohne Zwischensprung											
50 – 54 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											