

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / 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	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl Pkt.		
1	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		
	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		
			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			
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	10,25	10:25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m	
	Si	11,00	11:25	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50			
	Go	11,75	12,00	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	
	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		10 kg								15 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			
Geräteturnen	Reck		Boden			Reck		Barren		gek.		
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 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			
Geräteturnen	Sprung										gek.	
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	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			
Ausführung Seilspringen siehe unten!												
Geräteturnen	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		
<b>Anlage: 5.3</b>												
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung										
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung										
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung										
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
<b>Datenschutz:</b> Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthilfe oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!												

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer / 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	
1	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	
			400 m				200 m				
	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		
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50	m
		Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50	
		Go	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50	
	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		
	Steinstoßen bis 69 (10kg) ab 70 (5kg)	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	
	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		
Geräteturnen		Barren	Boden		Boden					gek.	
3	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				
	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 flieg. 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	
	Geräteturnen		Sprung	Boden		Sprung					gek.
	4	Hochsprung	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	
Go			1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	
Weitsprung		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	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		
		Ausführung Seilspringen siehe unten!									
Geräteturnen		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			
<b>Anlage: 5.4</b>											
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										
<b>Datenschutz:</b> Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthub oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!											

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / 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			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.	
1	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		
			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	59:30	60:00	60:25	60:45	61:00	62:00	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			
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	7,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25	m		
	Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00			
	Go	8,75	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,00	7,75			
Kugelstoßen Kugelgewicht	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			
		4 kg							3 kg			
Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	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			
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			
Geräteturnen		Reck			Boden		Reck		Barren	gek.		
3	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 flieg. 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		
	Geräteturnen		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			
Geräteturnen		Ausführung Seilspringen siehe unten!						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			
<b>Anlage: 5.1</b>												
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung										
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung										
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung										
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
<b>Datenschutz:</b> Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadt Sportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!												

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / 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.		
1	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	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			
	StraÙe oder	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			
	Gelände	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			
	Schwimmen			400 m				200 m					Min.
		Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20			
	7,5 km Walking/	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20		Min.	
Si		73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00				
Nordic Walking	Br	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00		Min.		
	Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00				
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				
Medizinballwurf	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75		m		
	Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25				
nicht rückwärts	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				
2 kg	Br	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		m		
	Si	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50				
KugelstoÙen	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				
Kugelgewicht			3 kg				2 kg					m	
	Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80				
SteinstoÙen	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				
Gewicht ab 50 (3 kg)	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				
Standweitsprung	Br	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		m		
	Si	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20				
Geräteturnen			Barren	Boden			Boden					gek.	
	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5				
3	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			
Weitsprung	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				
200 m Radfahren	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				
mit flieg. Start	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50		Sek.		
	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00				
Geräteturnen			Sprung	Boden			Sprung					gek.	
	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5				
4	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			
Weitsprung	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				
Schleuderball	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				
1 kg	Br	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00		m		
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6				
Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.		
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6				
Anzahl	Br	30	30	30	18	18	12	12	8		Anz.		
	Si	30	30	30	18	18	12	12	8				
Ausführung Seilspringen siehe unten!													
Geräteturnen			Ringe	Reck		Schwebbalken					gek.		
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8				
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>Anlage: 5.2</b>													
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											
<b>Datenschutz:</b> Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens													
verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere													
Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter													
<a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf													
Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!													