

Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
PLZ/Ort:	Straße:	Telefon:

Mit der Nutzung dieser Daten für die Bearbeitung des Sportabzeichens bin ich einverstanden! (s.u.) Datum: _____ Unterschrift: _____

Alter im Kalenderjahr: _____ **Wählen Sie die richtige Altersklasse aus und markieren Sie die gewünschte Disziplin!**

Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt								Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistungen:		X	
		Br		Si		Go		Br		Si		Go					Datum und Unterschrift
Gr.	Altersklassen:	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90								
AUSDAUER	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30					min	1	
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30							2
		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	1	
		Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30							2
		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	1	
		Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55							2
		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	110:20					min	1	
		Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00							2
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	1		
	Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00							2	
	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	1	
		Si	7,50	7,00	7,00	6,50	6,50	5,50	4,50	4,00							2
		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	1	
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25							2
		Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00							
	Kugelgewicht		3 kg				2 kg										
	Steinstoßen Gewicht 3 kg	Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10					m	1	
		Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00							2
		Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80							
	Standweitsprung	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80					m	1	
		Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00							2
Go		1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20								
Gerätturnen		Barren	Boden		Boden								gek.				
SCHNELLIGKEIT	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1					Sek.	1	
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9							2
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8							
	Sprintstrecke		50 m														
	25 m Schwimmen	Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5					Sek.	1	
		Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5							2
		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.	1	
		Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0							2
		Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5							
	Gerätturnen		Sprung	Boden		Sprung								gek.			
	KOORDINATION	Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55					m	1
Si			0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60					2		
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	1	
		Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50							2
		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	1	
		Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00							2
		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.	1	
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6							2
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8							
Gerätturnen		RW ohne Zw.-sprung	vorwärts ohne Zwischensprung		Grundsprung vorwärts mit und ohne Zwischensprung ODER Galoppsschritt								gek.				

Schwimmfertigkeit-Nachweis: <input type="checkbox"/> Alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich!	Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl:
Bronze: <input type="checkbox"/> 4 - 7 Punkte	Silber: <input type="checkbox"/> 8 - 10 Punkte
Gold: <input type="checkbox"/> 11 - 12 Punkte	

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.