

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel: Männer, 18-54 Jahre								SC Wewer 2000	Stand: 01.01.2024	
Name:		Vorname:								Geburtsdatum:		
PLZ/Ort:		Straße:								Telefon:		
<input type="checkbox"/> 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		
Gr.	Altersklassen:	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Datum und Unterschrift	Pkt.	
AUSDAUER	3000 m Lauf	Br	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20	Min.	1
		Si	15:50	15:20	15:40	16:30	17:20	18:30	19:30	20:20		2
		Go	13:50	13:20	13:40	14:30	15:00	15:50	16:30	17:20		3
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20	Min.	1
		Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40		2
		Go	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30		3
	Schwimmen	Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25	Min.	1
		Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20		2
		Go	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45		3
	Schwimmstrecke		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.	1
		Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00		2
Go		50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	55:30	3		
20 km Radfahren	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30	Min.	1	
	Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00		2	
	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30		3	
KRAFT	Medizinballwurf 2kg	Br	11,00	11,00	10,50	10,00	9,30	9,00	8,00	7,50	m	1
		Si	13,00	13,50	13,00	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00		2
		Go	14,00	14,50	14,50	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00		3
	Kugelstoßen	Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25	m	1
		Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00		2
		Go	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00		3
	Kugelgewicht		6 kg	7,26 kg						6 kg		
	Steinstoßen	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	m	1
		Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25		2
		Go	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		3
	Gewicht		10 kg	15 kg						10 kg		
	Standweitsprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40	m	1
Si		2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70	2		
Go		2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00	3		
Gerätturnen		Reck			Boden		Reck		Barren		gek.	
SCHNELLIGKEIT	Sprint	Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3	Sek.	1
		Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1		2
		Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2		3
	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.	1
		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0		2
		Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0		3
	200 m Radfahren mit fliegendem Start	Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0	Sek.	1
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0		2
		Go	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		3
	Gerätturnen		Sprung									gek.
	KOORDINATION	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	2	
Go			1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25	3	
Weitsprung (m)		Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60	m	1
		Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00		2
		Go	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40		3
Schleuderball 1 kg		Br	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50	m	1
		Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00		2
		Go	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50		3
Seilspringen Anzahl		Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.	1
		Si	10	10	10	15	15	60	60	20		2
		Go	15	15	15	20	20	80	80	30		3
		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		LS = Jogging-Step Zwischensprung		RW o.Zwi. Sprung			
Gerätturnen		Boden			Boden		Boden		Ringe		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.												