

Laufzettel Männer (18-54 Jahre)



Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse _____



**DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN**

Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination

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	17:20	16:50	17:10	18:40	19:50	21:00	22:10	23:20		Min.		
		Si	15:20	14:50	15:10	16:10	17:20	18:30	19:30	20:20				
		Go	13:20	12:50	13:10	14:10	15:00	15:50	16:30	17:20				
	Schwimmen	800 m	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			
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	400 m	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	Medizinball (2kg)	Br	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50		m		
		Si	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50				
		Go	11,75	11,75	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25				
	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			
	Standweitsprung	7,26 kg	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35		m	
			Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,65			
			Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95			
	Geräteturnen		Reck		Boden			Reck		Barren			gek.	
			Br	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3			
			Si	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1			
3	Sprint	Go	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2		Sek.		
		Sprintstrecke		100 m			50 m							
		Br	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0				
25 m Schwimmen		Si	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0		Sek.		
		Go	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0				
		Geräteturnen		Sprung										
4	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	4,80	4,70	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	10	10	10	10	10	20	20	10		Anz.	
			Si	15	15	15	15	15	30	30	20			
			Go	20	20	20	20	20	40	40	30			
	Anzahl	Geräteturnen	Doppeldurchschlag		Kreuzdurchschl.		Laufschritt		rückw.			gek.		
			Boden		Boden		Boden		Ringe					

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

Anlage: 16.1

Seilspringen

18 - 29 Jahre Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung

30 - 39 Jahre Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung

40 - 49 Jahre Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung

50 - 59 Jahre Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung

Laufzettel Männer (ab 55 Jahre)



Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination

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	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		
	Schwimmen	400 m	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	
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	200 m	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	Medizinball (2kg)	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	6 kg	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	5 kg	Br	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m
			Si	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20	
			Go	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50	
	Standweitsprung	4 kg	Br	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m
			Si	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20	
			Go	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50	
Geräteturnen	3 kg	Br	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50	gek.	
		Si	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		
		Go	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		
3	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1	Sek.	
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3		
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	5,7	6,0	6,7	7,2		
	Sprintstrecke	50 m	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	
	25 m Schwimmen	30 m	Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60	gek.
			Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	
			Go	4,20	4,00	3,70	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	
	Geräteturnen	Sprung	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	Boden	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		
Anzahl	Schwung	rückw.	Grundsprung vorwärts							gek.		
		Br	10	10	10	8	8	6	6		4	
		Si	20	20	20	14	14	10	10		6	
Geräteturnen	Reck	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	gek.	
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
		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	

Anlage: 16.2

Seilspringen

60 - 69 Jahre	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung		
ab 70 Jahre	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt		