

# Laufzettel Männer (18-54 Jahre)



Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_



**DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN**

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

Gr.	Alter		erzielte Leistung							Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
			18-19	20-24	Bronze=1 Punkt 25-29	30-34	Silber=2 Punkte 35-39	40-44	Gold=3 Punkte 45-49			50-54
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	55:30	
	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	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	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	
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	6 kg	Reck				Boden				Barren	gek.	
		Reck				Boden				Barren		
		Reck				Boden				Barren		
3	Kugelstoßen	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		
	Sprint	100 m	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	
Sprintstrecke	50 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		
25 m Schwimmen	Sprung	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		
Geräteturnen	Anzahl	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		
Geräteturnen	Anzahl	Doppeldurchschlag				Kreuzdurchschl.				rückw.	gek.	
		Doppeldurchschlag				Kreuzdurchschl.				rückw.		
		Doppeldurchschlag				Kreuzdurchschl.				rückw.		
Geräteturnen	Anzahl	Boden				Boden				Ringe	gek.	
		Boden				Boden				Ringe		
		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

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	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	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			m	
			Br	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		
			Si	1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		
Standweitsprung	Geräteturnen	Br	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50	m		
		Si	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
		Go	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
3	Sprint	Barren		Boden			Boden			gek.			
		Br	10,5	10,8	11,2	11,7	7,2	7,6	8,5			9,1	
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	6,4	6,9	7,7			8,3	
	Sprintstrecke	50 m			30 m			Sek.					
		Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5			59,0	59,5	60,0	
		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5			48,0	49,0	50,0	
25 m Schwimmen	Geräteturnen	Br	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0	Sek.		
		Si	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0			
		Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0			
4	Weitsprung	Sprung		Boden			Sprung			gek.			
		Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90			1,60	
		Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40			2,10	
	Schleuderball 1 kg		Br	4,20	4,00	3,70	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	m	
			Si	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50		
			Go	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00		
Seilspringen		Br	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50	m		
		Si	10	10	10	8	8	6	6	4			
		Go	20	20	20	14	14	10	10	6			
Anzahl	rückw.	Grundsprung vorwärts			Anz.								
		Br	30	30			30	18	18	12	12	8	
		Si	30	30			30	18	18	12	12	8	
Geräteturnen	Ringe	Reck		Schwebebalken			gek.						
		Br	10	10	10	8			8	6	6	4	
		Si	20	20	20	14			14	10	10	6	

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: 16.2</b>	

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