

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Männer, ab 55 J. / Stand: 01.01.2017								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.
AUSDAUER	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	
	Schwimmstrecke		400 m				200 m				Min.
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	73:00	74:30	76:00	78:30	81:00	84:30	87:30	90:00	Min.	
	Si	65:00	66:30	68:00	70:30	73:00	76:30	79:30	82:00		
	Go	57:00	58:30	60:00	62:30	65:00	68:30	71:30	74:00		
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		
KRAFT	Medizinballwurf 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		m
	Steinstoßen Gewicht 10 kg	Br	7,75	7,65	7,25	6,90	6,70	6,50	6,30	5,90	m
		Si	9,05	8,95	8,55	8,20	8,00	7,80	7,60	7,20	
		Go	10,35	10,25	9,85	9,50	9,30	9,10	8,90	8,50	
Standweitsprung	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		
Gerätturnen		Barren		Boden		Boden				gek.	
SCHENLLIGKEIT	Sprint	Br	10,1	10,3	11,0	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1	Sek.
		Si	9,0	9,2	10,0	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3	
		Go	8,0	8,2	8,9	9,6	5,7	6,0	6,7	7,2	
	Sprintstrecke		50 m				30 m				Sek.
	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 fliegendem 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	
Gerätturnen		Sprung		Boden		Sprung				gek.	
Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70	m	
	Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80		
	Go	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90		
Weitsprung (m)	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	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60		
Schleuderball 1 kg	Br	24,00	23,00	20,50	19,00	16,50	14,50	12,00	10,50	m	
	Si	30,00	29,00	26,50	25,00	22,50	20,50	18,00	16,50		
	Go	36,00	35,00	32,50	31,00	28,50	26,50	24,00	22,50		
Seilspringen Anzahl	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		
Gerätturnen		rückwärts ohne Zwischen-sprung		vorwärts ohne Zwischensprung		Grundsprung vorwärts mit und ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt				gek.	
Gerätturnen		Ringe		Reck		Schwebebalken				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	

Nationale Förderer

