

Laufzettel Männer (18-54 Jahre) 2021



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	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20		Min.	
		Si	15:50	15:20	15:40	16:30	17:20	18:30	19:30	20:20			
		Go	13:50	13:20	13:40	14:30	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	10,25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50		m	
		Si	11,00	11,25	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50			
		Go	11,75	12,00	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	1,40		m
			Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70		
			Go	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00		
	Geräteturnen		Reck			Boden			Reck		Barren		gek.

3	Sprint	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				
	Sprintstrecke	100 m										Sek.		
			50 m											
	25 m Schwimmen	Sprung	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			
	Geräteturnen		Sprung											gek.

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	4,70	4,60	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	5	5	5	10	10	40	40	10		Anz.
			Si	10	10	10	15	15	60	60	20		
			Go	15	15	15	20	20	80	80	30		
	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) 2021



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.

Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	erzielte Leistung		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		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	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00			0,90	
			Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30			1,20	
	Standweitsprung		Br	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		m	
			Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
			Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50			
Geräteturnen	Barren	Boden		Boden							gek.			
		Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1			15,5		
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1			14,5		
3	Sprint	Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4		Sek.		
		50 m												
		Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0				
25 m Schwimmen		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0		Sek.		
		Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0				
		Geräteturnen	Sprung	Boden		Sprung								gek.
4	Weitsprung	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	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60				
Schleuderball	1 kg	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		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				
Geräteturnen	Ringe	rückw.	vorwärts		vorwärts mit Zwischensprung							gek.		
		Schwebebalken												
		Reck												

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	