

Laufzettel Frauen (ab 55 Jahre) 2022



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	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30	Min.		
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30			
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30			
	Schwimmen	400 m	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45	Min.	
			Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55		
			Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	200 m	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20	Min.	
			Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00		
			Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00		
	20 km Radfahren		Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00	Min.	
			Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00		
			Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30		
2	Medizinball (2kg)	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75	m		
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25			
		Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50			
	Kugelstoßen	3 kg	Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25	m	
			Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25		
			Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		
	Kugelgewicht	2 kg	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80	m	
			Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00		
			Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		
	Standweitsprung	Barren	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1	gek.	
			Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9		
			Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8		
3	Sprint	Boden		Boden						Sek.			
		50 m											
	Sprintstrecke	50 m	Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5	Sek.	
			Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5		
			Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5		
	25 m Schwimmen	Sprung	Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10	m	
			Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50		
			Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90		
	Geräteturnen	Boden	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50	m	
			Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00		
			Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00		
Seilspringen	Schwung	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	Ringe	rückw.	vorwärts		vorwärts mit Zwischensprung					gek.			
		Reck		Schwebebalken									

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: 15.2				
Seilspringen									
60 - 69 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung							
ab 70 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt							