

# Laufzettel Männer (18-54 Jahre) 2024



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		Pkt.		
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44		45-49	50-54

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	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,50		m					
		Si	13,00	13,50	13,00	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00							
		Go	14,00	14,50	14,50	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00							
	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							50 m				Sek.					
		25 m Schwimmen	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		
<b>Anlage: 16.1</b>									

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) 2024



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	7,00	6,50	6,00	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50		m	
		Si	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	6,50			
		Go	12,50	12,50	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00			
	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	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		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		
	Standweitsprung	Barren	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5		gek.
			Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5		
			Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4		
Geräteturnen	Boden	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			
Geräteturnen	Boden	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			

3	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5		Sek.	
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5			
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4			
	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		
	Geräteturnen	Sprung	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		

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	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		
	Geräteturnen	Ringe	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

<b>Anlage: 16.2</b>			
Seilspringen			
60 - 69 Jahre	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung		
ab 70 Jahre	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt		