

Adresse



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

erzielte Leistung

[illegible]

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) 2026														
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	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				
				400 m				200 m						
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	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	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						
		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	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					
Geräteturnen		Barren	Boden		Boden									
	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						
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	Boden		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	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				
Schleuderball 1 kg		Br	10	10	10	8	8	6	6	4		m		
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6				
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8				
Seilspringen			rückw.	vorwärts		vorwärts mit Zwischensprung								
		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	Reck		Schwebebalken								
		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						
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												