

# Laufzettel Männer (ab 55 Jahre) 2022



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, gekannt, Anzahl Pkt.

Gr.	Alter	erzielte Leistung								Sek., Min., m, gekannt, Anzahl	Pkt.		
		55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90				
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	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			
		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				gek.	
		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			
		50 m											
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				
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				
		rückw.		vorwärts		vorwärts mit Zwischensprung				Anz.			
Geräteturnen			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	
				<b>Anlage: 16.2</b>			

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