

# Laufzettel Männer (18-54 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		Pkt.
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	

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			
	25 m Schwimmen	100 m	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