

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

--	--

						Stärke IV ante		Stärke IV nach		Stärke V abnähm.		
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	

	20 km Radfahren	Go	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30		Min.	
		Br	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,50			
		Si	13,00	13,50	13,00	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00			

[illegible]

25 m Schwimmen	Se	17,5	15,5	13,5	11,5	10,5	13,5	20,5	25,0		Sek.
Geräteturnen		Sprung									gek.
	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60		
	Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00		

Seilspringen	Go	15	15	15	20	20	80	80	30			
Anzahl		Doppeldurchschlag			Kreuzdurchschl.		Laufschritt		rückw.		Anz.	
Geräteturnen		Boden			Boden		Boden		Ringe		gek.	

Nachweis der Schwimmfertigkeit:	Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl
---------------------------------	--

1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich	4 - 7 Punkte	Bronze
---	--------------	--------

1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich	4 - 7 Punkte	Bronze
	8 - 12 Punkte	Silber

	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	Gewicht = 100 kg		

50 - 59 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
---------------	---	--	--

 Laufzettel Männer (ab 55 Jahre) 2025													
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			
	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						m	
		Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90			
		Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20			
	Standweitsprung	Go	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		m	
		Geräteturnen		Barren	Boden	Boden							
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									Sek.	
		Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0			
		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0			
	25 m Schwimmen	Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0		Sek.	
		Geräteturnen		Sprung	Boden	Sprung							
	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			
Anzahl			rückw.	vorwärts	vorwärts mit Zwischensprung							Anz.	
		Geräteturnen		Ringe	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: 16.2		
Seilspringen													
60 - 69 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung											
ab 70 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt											