

Deutsches Sportabzeichen				Laufzettel Männer , Stand 01.01.2022						Start-Nr.		
Name:				Vorname:						Geburtsdatum:		
Verein/ Schule / Organisation / Adresse:												
Letzte Ident-Nr.				Gr.1=Ausdauer, Gr.2=Kraft, Gr.3=Schnelligkeit, Gr.4=Koordination								
Gr	Alter		18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek,Min,gek,Zahl	Pkt
1	3000m-Lauf	Br	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20	Min/Sek.	
		Si	15:50	15:20	15:40	16:30	17:20	18:30	19:30	20:20		
		G	13:50	13:20	13:40	14:30	15:00	15:50	16:30	17:20		
	10-km-Lauf Straße oder Gelände	Br	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20	Min/Sek	
		Si	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40		
		G	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30		
	Schwimmen	Br	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25	Min/Sek.	
		Si	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20		
		G	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45		
			800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m	400m		
	7,5km Walking Nordic Walking	Br	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00	Min/Sek	
		Si	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00		
		G	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30		
	20km Radfahren	Br	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30	Min/Sek.	
		Si	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00		
G		38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30			
2	Medizinball Nicht rückw. 2 kg	Br	10,25	10,25	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m/cm	
		Si	11,00	11,25	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50		
		G	11,75	12,00	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25		
	Kugelstoßen	Br	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25	m/cm	
		Si	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00		
		G	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00		
	Kugengewicht		6,00 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	6 kg	m/cm	
	Steinstoßen 18/19J.+ab50 J.= 10kg 20-49 J. =15 kg	Br	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	m/cm	
		Si	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25		
		G	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		
	Standweit- sprung	Br	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40	m/cm	
		Si	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70		
		G	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00		
	Geräteturnen		Reck	Reck	Reck	Boden	Boden	Reck	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		
G			13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2		
Strecke:			100m						50m			
Schwimmen 25 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		
		G	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0		
200m Radfahren Mit flieg.Start		Br	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0	Sek.	
		Si	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0		
		G	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		
Geräteturnen		Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung			
4	Hochsprung	Br	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	m/cm	
		Si	1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15		
		G	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25		
	Weitsprung	Br	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60	m/cm	
		Si	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00		
		G	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/cm	
		Si	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00		
		G	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50		
	Seilspringen Anzahl	Br	5	5	5	10	10	40	40	10		
		Si	10	10	10	15	15	60	60	20		
		G	15	15	15	20	20	80	80	30		
			Doppeldurchschl.mit/ohne Z.				Kreuzdurchschl. Ohne Z.		Laufschritt/Jogg.ohne		GS rück,ohn	Anzahl
Schwimmen: 1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre Erwachsenen-Bereich								4 – 7 Punkte		Bronze		
								8 – 10 Punkte		Silber		
								11 – 12 Punkte		Gold		

