

Deutsches Sportabzeichen				Laufzettel Männer , Stand 01.01.2023							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		55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	Ab 90	Sek,Min,gek,Zahl	Pkt
1	3000m-Lauf	Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50	Min/Sek.	
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50		
		G	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50		
	10-km-Lauf Straße oder Gelände	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40	Min/Sek	
		Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40		
		G	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		
	7,5km Walking Nordic Walking	Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45	Min/Sek	
		Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20		
		G	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00		
	Schwimmen	Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45	Min/Sek.	
		Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10		
		G	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		
			400m	400m	400m	400m	200m	200m	200m	200m		
	20km Radfahren	Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00	Min/Sek.	
		Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00		
G		47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00			
2	Medizinball Nicht rückw. 2 kg	Br	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50	m/cm	
		Si	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50		
		G	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/cm	
		Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25		
		G	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25		
	Kugelgewicht		6 kg	5 kg	5 kg	4 kg	4 kg	3 kg	3 kg	3 kg	m/cm	
	Steinstoßen Gew.: 10 kg Ab 70 J. =5kg	Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40	m/cm	
		Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70		
		G	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00		
	Standweit- sprung	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m/cm	
		Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		
		G	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		
	Geräteturnen		Barren	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	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		
G			8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4		
Strecke:			50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m		
Schwimmen 25 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		
		G	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0		
200m Radfahren Mit flieg.Start		Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5	Sek.	
		Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5		
		G	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		
Geräteturnen		Sprung	Boden	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung			
4	Hochsprung	Br	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	m	
		Si	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75		
		G	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85		
	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		
		G	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60		
	Schleuderball 1 kg	Br	23,5	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50	m	
		Si	29,0	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00		
		G	35,0	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50		
	Seilspringen Anzahl	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
		G	30	30	30	18	18	12	12	8		
			GS.r.o.	GS.vor.o.	GS.vor.o.	GS.vorw.+/- Zw.	GS.vorw.+/- Zw.,Galopp	Wie.vor.	Anzahl			
Schwimmen: 1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre Erwachsenen-Bereich							4 – 7 Punkte		Bronze			
							8 – 10 Punkte		Silber			
							11 – 12 Punkte		Gold			

