

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel 2019 Männer 18-54								Start Nr.:		
Name:		Vorname:						Geburtsdatum:		Alter:		
Verein:		Tel:		Adresse:								
LAV-Habbelrath												
<b>Datenschutz:</b>										<b>Die Einwilligung:</b>		
Die auf diesen Laufzettel erfasste/n Person/n wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen												
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer :		Bronze 1 Punkt		Silber 2 Punkte		Gold 3 Punkte		erzielte Leistung				
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Datum	Pkt.	
1	3000 m. Laufen	Br.	17:20	16:50	17:10	18:40	19:50	21:00	22:10	23:20	Min.	
		Si.	15:20	14:50	15:10	16:10	17:20	18:30	19:30	20:20		
		Go.	13:20	12:50	13:10	14:10	15:00	15:50	16:30	17:20		
	10 km. Laufen Straße oder Gelände	Br.	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20	Min.	
		Si.	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40		
		Go.	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30		
	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 Walking Nordic Walking	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	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg. (*1)	Br.	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	m.	
		Si.	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50		
		Go.	11,75	11,75	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		
	Steinstoßen 10 kg.	Br.	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	m.	
		Si.	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25		
		Go.	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55		
	Standweitsprung	Br.	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35	m.	
Si.		2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,65			
Go.		2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95			
Gerätetunen		Reck		Boden		Reck		Barren			gek.	
3	Sprint 100 m.	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		
	25m. Schwimmen	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		
	200 m. 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		
		Go.	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0		
	Gerätetunen		Sprung									gek.
4	Hochsprung	Br.	1,30	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	m.	
		Si.	1,40	1,40	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15		
		Go.	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.	
		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	4,80	4,70	4,50	4,40		
	Schleuderball 1 kg.	Br.	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,50	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 Anzahl	Br.	10	10	10	10	10	20	20	10	Anz.	
Si.		15	15	15	15	15	30	30	20			
Go.		20	20	20	20	20	40	40	30			
Gerätetunen		Boden				Ringe					gek.	
<b>Nachweis der Schwimmfertigkeit :</b>						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				
Günter Benke, Deutsches Sportabzeichen-Prüfer des SSV-Frechen						Anlage : 3,4						
*1) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.												
*2) Ausführen vom Seilspringen												
18 – 29 Jahre Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung												
30 – 39 Jahre Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung												
40 – 49 Jahre Laufschrift=Jogging-Step ohne Zwischensprung												
50 – 54 Jahre Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung												