

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel 2023 Männer 55 - ab 90								Start Nr.:			
Name:		Vorname:						Geburtsdatum:		Alter			
Verein:		Tel.:		Adresse:									
LAV-Habbelrath													
Datenschutz: Die auf diesen Laufzettel erfasste/n Person/en wird/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 unterorganisations verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.										Die Einwilligung:			
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer :		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	Datum	Pkt.		
1	3000 m. Laufen	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			
	10 km. Laufen Straße oder Gelände	Br.	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40	Min.		
		Si.	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40			
		Go.	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40			
	Schwimmen 400 m.	Br.	17:50	18:10	18:25	18:25	09:25	09:30	09:30	09:45	Min.		
		Si.	14:35	14:45	15:05	15:15	07:40	07:50	08:00	08:10			
		Go.	11:20	11:25	11:30	11:35	06:05	06:10	06:25	06:45			
	7,5 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	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg. (*1)	Br.	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50	m.		
		Si.	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50			
		Go.	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50			
	Kugelstoßen	6 kg.	Br.	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50	m.	
		5 kg.	Si.	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25		
		4 kg.	Go.	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25		
	Steinstoßen	10 kg.	Br.	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40	m.	
		5 kg.	Si.	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70		
		Go.	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00			
	Standweitsprung	Br.	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m.		
Si.		1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20				
Go.		1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50				
Gerätetunen	Barren	Boden									gek.		
3	Sprint 50 m.	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			
	25m. Schwimmen	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			
		Go.	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0			
	200 m. 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			
		Go.	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0			
	Gerätetunen	Sprung	Boden									gek.	
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			
		Go.	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			
		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 Anzahl	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				
Gerätetunen	Ringe	Reck									gek.		
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	
Günter Benke, Deutsches Sportabzeichen-Prüfer des SSV-Frechen										Anlage: 4,4 5			
*1) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.													
*2) Ausführen vom Seilspringen													
55 - 59 Jahre				Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung									
60 - 69 Jahre				Grundsprung Vorwärts ohne Zwischensprung									
70 - 90 Jahre				Grundsprung Vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt									