

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel 2025 - 2027 Männer 55 - ab 90								Start Nr.:			
Name:		Vorname:						Geburtsdatum:		Alter			
Verein: LAV-Habbelrath		Tel:		Adresse:									
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.			200 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.	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	6 kg.		5 kg.		4 kg.		3 kg.				m.	
		Br.	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50			
		Si.	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25			
	Steinstoßen	10 kg.		5 kg.		3 kg.							m.
		Br.	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40			
		Si.	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70			
	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				
Erweiterter Leistungskatalog : Übungen 6.2.6.1 bis 6.2.6.4													
3	Sprint	Gerätetunen		Barren		Boden		Boden				gek.	
		50 m.											
		Br.	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5			
	Si.	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5		Sek.		
	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	
		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				
4	Hochsprung	Gerätetunen		Sprung		Boden		Sprung				gek.	
		Br.	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65			
		Si.	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75			
	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 Schwebebalken 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								Anlag 4,6					
*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										