

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel 2018 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 unterorganisationen 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.				Min.	
		Br.	17:50	18:10	18:25	18:25	09:25	09:30	09:30		09:45
		Si.	14:35	14:45	15:05	15:15	07:40	07:50	08:00		08:10
	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.		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.									m.
		Br.	7,75	7,65	7,25	6,90	6,70	6,50	6,30	5,90	
		Si.	9,05	8,95	8,55	8,20	8,00	7,80	7,60	7,20	
	Standweitsprung	Br.	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m.
Si.		1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		
Go.		1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		
Gerätetunen	Barren	Boden			Boden						gek.
3	Sprint	50 m.				30 m.				Sek.	
		Br.	10,5	10,8	11,2	11,7	7,2	7,6	8,5		9,1
		Si.	9,4	9,7	10,2	10,7	6,4	6,9	7,7		8,3
	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			Sprung					
4	Hochsprung	Br.	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70	m.
		Si.	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80	
		Go.	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	
	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	3,60	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										Anlage: 1,1	
*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								