

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel: Männer, ab 55 – 90 Jahre								SC Wewer 2000	Stand: 01.01.2024	
Name:		Vorname:								Geburtsdatum:		
PLZ/Ort:		Straße:								Telefon:		
<input type="checkbox"/> Mit der Nutzung dieser Daten für die Bearbeitung des Sportabzeichens bin ich einverstanden! (s.u.) Datum: _____ Unterschrift: _____												
Alter im Kalenderjahr:				Wählen Sie die richtige Altersklasse aus und markieren Sie die gewünschte								
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistungen:		X		
Gr.	Altersklassen:	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Datum und Unterschrift	Pkt	
AUSDAUER	3000 m Lauf	Br	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50	min.	1
		Si	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50		2
		Go	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50		3
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40	min.	1
		Si	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40		2
		Go	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		3
	Schwimmen	Br	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45	min.	1
		Si	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10		2
		Go	11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		3
	Schwimmstrecke		400 m				200 m				min.	
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45	min.	1
		Si	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20		2
Go		57:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00	3		
20 km Radfahren	Br	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00	min.	1	
	Si	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00		2	
	Go	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00		3	
KRAFT	Medizinballwurf 2kg	Br	7,00	6,50	6,00	6,00	6,00	5,50	5,00	4,50	m	1
		Si	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	6,50		2
		Go	12,50	12,50	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00		3
	Kugelstoßen	Br	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50	m	1
		Si	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25		2
		Go	7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25		3
	Kugelgewicht		6 kg	5 kg		4 kg		3 kg			m	
	Steinstoßen <i>Anforderungen geändert!</i>	Br	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40	m	1
		Si	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70		2
		Go	10,35	10,25	9,85	12,00	11,80	11,60	11,40	11,00		3
	Standweitsprung	Br	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90	m	1
		Si	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		2
Go		1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50	3		
Gerätturnen		Barren	Boden		Boden					gek.		
SCHNELLIGKEIT	Sprint	Br	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5	Sek	1
		Si	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5		2
		Go	8,5	8,8	9,1	9,6	10,1	10,9	12,0	13,4		3
	Sprintstrecke		50 m				50 m				Sek	
	25 m Schwimmen	Br	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0	Sek	1
		Si	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0		2
		Go	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0		3
	200 m Radfahren mit fliegendem Start	Br	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5	Sek	1
		Si	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5		2
		Go	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0		3
	Gerätturnen		Sprung	Boden		Sprung					gek.	
	KOORDINATION	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	2	
Go			1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	3	
Weitsprung (m)		Br	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60	m	1
		Si	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10		2
		Go	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60		3
Schleuderball 1 kg		Br	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50	m	1
		Si	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00		2
		Go	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50		3
Seilspringen Anzahl		Br	10	10	10	8	8	6	6	4	Anz	1
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6		2
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8		3
Gerätturnen		RW ohne Zw.-sprung	vorwärts ohne Zwischensprung		Grundsprung vorwärts mit und ohne Zwischensprung oder Galoppschritt					gek.		
		Ringe	Reck		Schwebebalken					gek.		
Schwimmfertigkeit-Nachweis: <input type="checkbox"/> Alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich!				Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl:								
Bronze: <input type="checkbox"/>		4 - 7 Punkte		Silber: <input type="checkbox"/>		8 - 10 Punkte		Gold: <input type="checkbox"/>		11- 12 Punkte		

Datenschutz: Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en 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.