

Deutsches Sportabzeichen				Laufzettel M Ä N N E R									2010		
Name:				Vorname:									Geb. Datum:		
Straße:				Ort:									PLZ:		
Verein/Schule				Telefonnr.:											
1 = Verleihung 2 = Wiederholung				Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung							
1 = Bronze 2 = Silber 3 = Gold 4 = Gold mit Zahl				2 0											
Übung		(Altersklasse bitte markieren)											Erzielte Leistung in m / Std. / min. / sec. bei Turnübung "gekonnt"		
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80			
1	Schwimmen 200 m	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30			
	Hochsprung	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75			
2	Weitsprung a. d. Raum	4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90			
	Standweitsprung	---	---	---	---	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40			
	Sprung:	Kasten längs/Pferd längs				Bock seit				Hockwende auf					
	Hocke oder Grätsche	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70 - 0,90					
3	50 m	---	---	---	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7			
	100 m	13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0			
	400 m	1:08	1:10	1:12	1:12	--	--	--	--	--	--	--			
	1000 m	3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00			
	Radfahr. 500 m, flieg. Start	---	---	---	---	---	---	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36			
	Inline-Skating 500 m	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	---	---	---			
	weitere Ausweichübung														
4	Kugel	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50			
	(kg)	7,26 (18/19 dürfen mit 6/6,25)				6 / 6,25			5		4		3		
	Steinstoß (links + rechts)	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	9,00	--	--			
	kg	15 kg				10 kg									
	Schleuderball (1 kg)	---	---	---	---	---	---	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00			
	Schleuderball (1,5 kg)	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	---	---	---	---	---			
	Medizinball (2 kg)	---	---	---	---	---	---	---	8,50	8,00	7,50	7,00			
	Schwimmen 100 m	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00			
	Geräteturnen Kombination	Reck-Boden bzw. Boden Barren													
	Gewichth./Bankdrück.	hebendes Gewicht richtet sich nach dem Körpergewicht (Gewichtheben bis 29)													
weitere Ausweichübung															
5	3.000 m Lauf (mit 18 = 13:30)	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00			
	5.000 m Lauf	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	35:30	--	--	--	--			
	Inline-Skating 10 km	28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	---	---	---			
	Wandern 10 km	---	---						2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30			
	Walking/Nordic Walking 7 km	56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00			
	Radfahren 20 km	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00			
	Schwimmen 1.000 m	26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00			
	Skilanglauf	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00			
	Streckenlänge	15 km						10 km							
	weitere Ausweichübung														
Prüferin / Prüfer:							Prüflicenznummer:								