

KreisSportBund Gifhorn; Deutsches Sportabzeichen – Laufzettel Männer 18 – 54 Jahre

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße:	
PLZ + Ort:	

Ident-Nummer:	
Altergruppe:	
Letztes Schwimmen am:	
Verein:	
Stand:	01.01.2018

Gruppe 1: Ausdauer; Gruppe 2: Kraft; Gruppe 3: Schnelligkeit; Gruppe 4: Koordination 4 – 7 Punkte: Bronze; 8 – 10 Punkte: Silber; 11 – 12 Punkte: Gold

Disziplin			18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Leistung/ Datum/Ort	P.	
A U S D A U E R	3000 m	B	17:20	16:50	17:10	18:40	19:50	21:00	22:10	23:20			
		S	15:20	14:50	15:10	16:10	17:20	18:30	19:30	20:20			
		G	13:20	12:50	13:10	14:10	15:00	15:50	16:30	17:20			
	10 000 m	B	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20			
		S	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40			
		G	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30			
	Schwimmen	B	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25			
		S	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20			
		G	17:00	16:25	17:00	18:00	19:15	20:25	20:40	10:45			
			800 m	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m	400 m			
	7,5 km Walking Nordic Walking	B	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00			
		S	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00			
		G	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30			
	20 km Radfahren	B	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30			
		S	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00			
G		38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30				
K R A F T	Medizinballwurf 2 kg	B	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50			
		S	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50			
		G	11,75	11,75	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25			
	Kugelstoßen	B	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25			
		S	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00			
		G	8,75	9,00	8,75	8,25	8,00	7,75	7,50	8,00			
			6 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	7,26 kg	6 kg			
	Steinstoßen	B	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95			
		S	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25			
		G	10,95	9,55	9,45	9,15	8,80	8,65	8,60	10,55			
			10 kg	15 kg	15 kg	15 kg	15 kg	15 kg	15 kg	10 kg			
	Standweitsprung	B	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35			
		S	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,65			
		G	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	1,95			
	Gerätturnen		Reck	Reck	Reck	Boden	Boden	Reck	Reck	Barren			
S C H N E L L I G K	Sprint	B	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3			
		S	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1			
		G	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2			
			100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	50 m	50 m	50 m			
	25 m Schwimmen	B	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0			
		S	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0			
		G	17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0			
	200 m Radfahren fliegender Start	B	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0			
		S	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0			
		G	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0			
	Gerätturnen		Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung			
	K O O R D I N A T I O N	Hochsprung	B	1,30	1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05		
S			1,40	1,40	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15			
G			1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25			
Weitsprung		B	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60			
		S	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00			
		G	5,10	5,00	4,90	4,80	4,80	4,70	4,50	4,40			
Schleuderball 1 kg		B	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50			
		S	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00			
		G	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50			
Seilspringen Anzahl		B	10	10	10	10	10	20	20	10			
		S	15	15	15	15	15	30	30	20			
		G	20	20	20	20	20	40	40	30			
Art			Doppeldurchschl. mit Zs/o.Zs			Kreuzdurchschl. o.			Laufschritt ohne		Gs.rw.o		
Gerätturnen			Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Ringe			
Punkte:													