

KreisSportBund Gifhorn; Deutsches Sportabzeichen – Laufzettel Männer ab 55 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		55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Leistung/ Datum/Ort	P.
1 A U S D A U E R	3000 m	B		23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50		
		S		20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50		
		G		17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50		
	10 000 m	B		91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40		
		S		79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40		
		G		67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40		
	Schwimmen	B		17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45		
		S		14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10		
		G		11:20	11:25	11:30	11:35	6:05	6:10	6:25	6:45		
				400 m	400 m	400 m	400 m	200 m	200 m	200 m	200 m		
	7,5 km Walking Nordic Walking	B		73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	112:45		
		S		65:00	67:30	69:30	72:30	75:45	79:45	84:15	89:20		
		G		59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00		
	20 km Radfahren	B		70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00		
		S		58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00		
G			47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00			
2 K R A F T	Medizinballwurf 2 kg	B		6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50		
		S		8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50		
		G		10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50		
	Kugelstoßen	B		6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50		
		S		6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25		
		G		7,50	8,00	7,50	7,75	7,50	7,25	6,75	6,25		
	Steinstoßen 10 kg	B		7,75	7,65	7,25	6,90	6,70	6,50	6,30	5,90		
		S		9,05	8,95	8,55	8,20	8,00	7,80	7,60	7,20		
		G		10,35	10,25	9,85	9,50	9,30	9,10	8,90	8,50		
	Standweitsprung	B		1,30	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90		
		S		1,60	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20		
		G		1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50		
Gerätturnen			Barren	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden			
3 S C H N E L L I G K	Sprint	B		10,5	10,8	11,2	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1		
		S		9,4	9,7	10,2	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3		
		G		8,5	8,8	9,1	9,6	5,7	6,0	6,7	7,2		
	25 m Schwimmen			50 m	50 m	50 m	50 m	30 m	30 m	30 m	30 m		
		B		49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,5	59,5	60,0		
		S		37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0		
	200 m Radfahren fliegender Start	G		25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0		
		B		32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5		
		S		25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5		
Gerätturnen	G		18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0			
				Sprung	Boden	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung		
4 K O R D I N A T I O N	Hochsprung	B		1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,70		
		S		1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,80		
		G		1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90		
	Weitsprung	B		3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60		
		S		3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10		
		G		4,20	4,00	3,70	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60		
	Schleuderball 1 kg	B		23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50		
		S		29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	16,00		
		G		35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50		
	Seilspringen Anzahl	B		10	10	10	8	8	6	6	4		
		S		20	20	20	14	14	10	10	6		
		G		30	30	30	18	18	12	12	8		
	Art			Gs. rw.o	Gs.vw. o. Zw.spr.	Gs.vw. mit/ohne Zwischensp.	ODER Galoppschritt						
	Gerätturnen			Ringe	Reck		Balken						
													Punkte: