

KreisSportBund Gifhorn; Deutsches Sportabzeichen – Laufzettel Frauen 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	P.
1 A U S D A U E R	3000 m	B		25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30		
		S		22:50	23:30	24:10	24:40	25:20	26:40	27:50	29:30		
		G		19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30		
	10 000 m	B		100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		
		S		88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30		
		G		76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30		
	Schwimmen	B		18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		
		S		15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55		
		G		11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20		
				400 m	400 m	400 m	400 m	200 m	200 m	200 m	200 m		
	7,5 km Walking Nordic Walking	B		80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20		
		S		73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00		
		G		66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00		
	20 km Radfahren	B		71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00		
		S		63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:30		
G			55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30			
2 K R A F T	Medizinballwurf 2 kg	B		4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75		
		S		5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25		
		G		7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50		
	Kugelstoßen	B		5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		
		S		5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25		
		G		6,50	6,25	6,25	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		
				3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	2 kg	2 kg	2 kg	2 kg		
	Steinstoßen 5 kg	B		7,55	7,20	6,65	6,05	5,55	5,05	4,60	4,30		
		S		8,55	8,10	7,60	6,95	6,45	5,95	5,50	5,20		
		G		9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10		
	Standweitsprung	B		0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80		
		S		1,20	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00		
		G		1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		
	Gerätturnen		Barren	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden		
	3 S C H N E L L I G E	Sprint	B		12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8	9,5	10,4	
S				11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9	8,6	9,5		
G				9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6		
				50 m	50 m	50 m	50 m	30 m	30 m	30 m	30 m		
25 m Schwimmen		B		51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5		
		S		42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5		
		G		30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5		
200 m Radfahren fliegender Start		B		33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5		
		S		29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0		
		G		24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5		
Gerätturnen		Sprung	Boden			Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung			
4 K O O R D I N A T I O N	Hochsprung	B		0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,60		
		S		0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65		
		G		1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,70		
	Weitsprung	B		2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		
		S		2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50		
		G		3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90		
	Schleuderball 1 kg	B		15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50		
		S		19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00		
		G		22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00		
	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. ohne Zw.			Grundsp. vw. mit/ohne Zw. ODER Gallopschr.							
Gerätturnen		Ringe	Reck			Schwebebalken							
Punkte:													