

Übung Männer

8/2003

Deutsches Sportabzeichen - Leistungstab

Alter 18-29 30-39 40-44 45-49 50-54 55-59 60-64 65-69 70-74 ab 7
 1 200-m-Schwimmen 06:00 07:00 07:30 08:00 08:30 09:00 09:30 10:00 10:30 1

2 Hochsprung 1,35 1,3 1,25 1,15 1,05 1 0,95 0,9 0,85 0,8

Weitsprung 4,75 4,5 4,25 4 3,8 3,6 3,4 3,2 3,1 3

Standweitsprung - - - - 2 1,9 1,8 1,7 1,6 1,5

Sprung: Pferd längs Bock seit Hockwende auf Kasten

Hocke o. Grätsche 1,2 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 0,70 -0,90

3 50-m-Lauf - - - 8,2 8,7 9,2 9,7 10,2 10,7 11,2

75-m-Lauf - - - - - - - - -

100-m-Lauf 13,4 14 14,5 16 17 18 19 20 21 22

400-m-Lauf 68 70 72 - - - - -

1000-m-Lauf 03:40 04:10 04:30 04:45 05:00 05:30 06:00 06:30 07:00 0

300-m-Inline-Skating - - - - - - - - -

500-m-Inline-Skating 01:20 01:22 01:24 01:27 01:30 01:33 01:36 01:39 - -

4 Kugel 8 7,75 7,5 7,25 7,25 7 7 6,75 6,75 6,5

(7,25 kg) (7,25 kg) (7,25 kg) (7,25 kg) (6,25 kg) (6,25 kg) (5 kg) (5 kg) (4

Steinstoß (15kg, li.u.re.) 9 8,75 8,5 8 7,75 7,5 7,25 7 - -

Schlagball (80 g) - - - - - - - - -

Wurfball (200 g) - - - - - - - - -

Schleuderball (1 kg) - - - - - 28 26 24 22

Schleuderball (1,5 kg) 35 34 33 32 30 28 - - - -

Medizinball (2 kg) - - - - - 8,5 8 7,5

100-m-Schwimmen 01:50 01:55 02:00 02:10 02:20 02:30 02:40 02:50 03:10 0

Geräturne Schwingen, hohe Wende H Schwingen, Kehre Schwingen, Vorschung zum Außensitz, Nieders

weiter Angebote ab 14 Jahren * * * * *

5 2000-m-Lauf - - - - - - - - -

Lebensjahre				es g
18-29	30-39	60-64	65-69	ab 7
06:00	07:00	09:30	10:00	1
1,35	1,30	0,95	0,90	2
4,75	4,50	2,60	2,50	2
-	-	1,80	1,70	2
Pferd längs		Bock seit		2
1,2 hoch	1,1 hoc	=	=	2
-	-			3
-	-	9,7 sec	10,2 sec	3
13,4 sec	14 sec	19 sec	20 sec	3
68 sec	70 sec	-	-	3
03:40	04:10	06:00	06:30	3
-	-	-	-	3
01:20	01:22			3
8,00	7,75	7,00	6,75	4
7,25 kg	7,25 kg	5 kg	5 kg	4
9,00	8,75	7,25	7,00	4
-	-	-	-	4
-	-	-	-	4
-	-	28,00	26,00	4
35,00	34,00	-	-	4
-	-	-	8,50	4
01:50	01:55	02:40	02:50	4
-	-	-	-	4
-	-	-	-	4
-	-	-	-	5

3000-m-Lauf	13:00 14:30 16:00 17:30 19:00 20:00 21:00 22:00 23:00 2	13:00	14:30	21:00	22:00	5
5000-m-Lauf	23:00 25:30:00 28:00:00 30:30:00 33:00:00 35:30:00 - - - -	23:00:00	25:30	-	-	5
5000-m-Inline-Skating	- - - - - - - -	-	-	-	-	5
10000-m-Inline-Skating	28:00:00 29:00:00 30:00:00 33:00:00 36:00:00 39:00:00 42:00:00 45:0	28:00:00	29:00:	42:00:0	45:00:0	5
10-km-Wandern/Walking	- - - - - - 2 Std. 2 Std. 2 Std.	-	-	-	2 h	5
20-km-Radfahren	45:00:00 47:30:00 50:00:00 52:30:00 55:00:00 57:30:00 60:00:00 62:30:00 65:00:00 67:30:	45:30	47:30	60:00	62:30	5
1000-m-Schwimmen	26:00:00 28:00:00 30:00:00 32:00:00 34:00:00 36:00:00 38:00:00 40:00:00 42:00:00 44:00:	26 min	28 min	38 min	40 min	5
Skilanglauf	72:00:00 75:00:00 79:00:00 83:00:00 88:00:00 93:00:00 70:00:00 75:00:00 8	72(15km)	75(15km)	70(10km)	75 (10km)	5
	(15 km) (15 km) (15 km) (15 km) (15 km) (15 km) (10 km) (10 km) (					5
weitere Angebote ab 14 Jahre	* * * * *					5