



## Bayer. Sport-Leistungs-Abzeichen für Männer ab 01.01.2008

		ab 18			ab 30			ab 40			ab 45			ab 50			ab 55			ab 60			ab 65			ab 70			ab 75			ab 80					
		Br	Si	Go	Br	Si	Go	Br	Si	Go	Br	Si	Go	Br	Si	Go	Br	Si	Go	Br	Si	Go	Br	Si	Go	Br	Si	Go	Br	Si	Go	Br	Si	Go			
<b>Gr. I</b>	Schwimmen	100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m		
		2:35	2:10	1:45	3:00	2:30	2:00	3:30	3:00	2:30	3:45	3:15	2:45	4:00	3:30	3:00	4:15	3:45	3:15	4:30	4:00	3:30	4:45	4:15	3:45	5:00	4:30	4:00	5:15	4:45	4:15	5:30	5:00	4:30			
<b>Gr. II</b>	Hochsprung	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95			
	Weitsprung 2)	4,50	4,80	5,10	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,00	4,20	4,40	3,80	3,95	4,10	3,60	3,70	3,80	3,40	3,50	3,60	3,20	3,30	3,40	3,10	3,20	3,30	3,00	3,10	3,20	2,90	3,00	3,10			
	Standweitsprung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,00	2,10	2,20	1,90	2,00	2,10	1,80	1,90	2,00	1,70	1,80	1,90	1,60	1,70	1,80	1,50	1,55	1,60	1,40	1,45	1,50			
	Turnen * 5)	Sp 3	Sp 4	Sp 5	Sp 2	Sp 3	Sp 4	Sp 1	Sp 2	Sp 3	Sp 1	Sp 2	Sp 3	Sp 8	Sp 9	Sp 10	Sp 8	Sp 9	Sp 10	Sp 7	Sp 8	Sp 9	Sp 7	Sp 8	Sp 9	Sp 6	Sp 7	Sp 8	Sp 6	Sp 7	Sp 8	Sp 6	Sp 7	Sp 8			
<b>Gr. III</b>	50 m- Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,2	8,0	7,8	8,7	8,5	8,3	9,2	9,0	8,8	9,7	9,5	9,3	10,2	10,0	9,8	10,7	10,5	10,3	11,2	11,0	10,8	11,7	11,5	11,3			
	Laufen	100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m			100 m					
		13,6	13,1	12,6	14,0	13,5	13,0	14,5	14,0	13,5	16,0	15,5	15,0	17,0	16,5	16,0	18,0	17,5	17,0	19,0	18,5	18,0	20,0	19,5	19,0	21,0	20,5	20,0	22,0	21,5	21,0	23,0	22,5	22,0			
		400 m			400 m			400 m			400 m			1000 m			1000 m			1000 m			1000 m			1000 m			1000 m								
	1:08	1:04	1:00	1:10	1:06	1:02	1:12	1:09	1:06	1:14	1:11	1:08	5:00	4:45	4:30	5:30	5:15	5:00	6:00	5:45	5:30	6:30	6:15	6:00	7:00	6:45	6:30	7:30	7:15	7:00	8:00	7:45	7:30				
	Inline-Skating	500m			500m			500m			500m			500m			500m			500m			500m			500m			500m			500m					
1:20		1:18	1:16	1:22	1:20	1:18	1:24	1:22	1:20	1:27	1:25	1:23	1:30	1:28	1:26	1:33	1:31	1:29	1:36	1:34	1:32	1:39	1:37	1:35													
Radfahren 500 m mit fliegendem Start:																				1:24	1:19	1:14	1:27	1:22	1:17	1:30	1:25	1:20	1:33	1:28	1:23	1:36	1:31	1:26			
<b>Gr. IV</b>	Kugel 1)	7,25 kg			7,25 kg			7,25 kg			7,25 kg			6,00/6,25 kg			6,00/6,25 kg			5 kg			5 kg			4 kg			4 kg			3 kg					
		8,00	8,70	9,40	7,75	8,25	8,75	7,50	8,00	8,50	7,25	7,75	8,25	7,25	7,75	8,25	7,00	7,50	8,00	7,00	7,50	8,00	6,75	7,25	7,75	6,75	7,25	7,75	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50			
	Steinstoßen 4)	8,75	9,00	9,25	8,50	8,75	9,00	8,25	8,50	8,75	8,00	8,25	8,50	9,75	10,00	10,25	9,50	9,75	10,00	9,25	9,50	9,75	9,00	9,25	9,50	8,75	9,00	9,25	8,50	8,75	9,00	8,25	8,50	8,75			
	Schleuderball	1,5 kg			1,5 kg			1,5 kg			1,5 kg			1,5 kg			1,5 kg			1 kg			1 kg			1 kg			1 kg								
		35	37	39	34	36	38	33	35	37	32	34	36	30	32	34	28	30	32	28	30	32	26	28	30	24	26	28	22	24	26	19	21	23			
	Gewichtheben	80%	100%	125%	70%	80%	100%	60%	70%	90%	55%	65%	75%																								
Schwimmen	200 m			200 m			200 m			200 m			200 m			200 m			200 m			200 m			200 m			200 m									
	4:30	4:00	3:30	5:00	4:30	4:00	5:30	5:00	4:30	5:45	5:15	4:45	6:00	5:30	5:00	6:30	6:00	5:30	7:00	6:30	6:00	7:30	7:00	6:30	8:00	7:30	7:00	8:30	8:00	7:30	9:00	8:30	8:00				
<b>Gr. V</b>	Schwimmen	600 m			500 m			500 m			400 m			400 m			400 m			400 m			400 m			400 m			400 m			400 m					
		16:00	15:00	14:00	14:00	13:15	12:30	15:00	14:00	13:00	15:00	14:15	13:30	15:45	15:00	14:15	16:30	15:45	15:00	17:15	16:30	15:45	18:00	17:15	16:30	18:45	18:00	17:15	19:30	18:45	18:00	20:15	19:30	18:45			
	Laufen 3)	3000 m			3000 m			3000 m			3000 m			3000 m			3000 m			3000 m			3000 m			3000 m			3000 m								
		13:00	12:00	11:00	14:30	13:30	12:30	16:00	15:00	14:00	17:30	16:30	15:30	19:00	18:00	17:00	20:00	19:00	18:00	21:00	20:00	19:00	22:00	21:00	20:00	23:00	22:00	21:00	24:00	23:00	22:00	25:00	24:00	23:00			
	Radfahren	20 km			20 km			20 km			10 km			10 km			10 km			10 km			10 km			10 km			10 km								
		45:00	40:00	35:00	47:30	43:30	39:30	50:00	46:00	42:00	26:00	24:30	23:00	27:00	25:30	24:00	28:00	26:30	25:00	29:00	27:30	26:00	30:00	28:30	27:00	31:00	29:30	28:00	32:00	30:30	29:00	33:00	31:30	30:00			
	Skilanglauf	15 km			15 km			15 km			15 km			15 km			15 km			10 km			10 km			10 km			10 km								
		72:00	66:00	60:00	75:00	69:00	63:00	79:00	74:00	69:00	83:00	78:00	73:00	88:00	83:00	78:00	93:00	88:00	83:00	70:00	65:00	60:00	75:00	70:00	65:00	80:00	75:00	70:00	85:00	80:00	75:00	90:00	85:00	80:00			
	Inline-Skating	10000m			10000m			10000m			10000m			10000m			10000m			10000m			10000m			10000m			10000m								
	28:00	27:00	26:00	29:00	28:00	27:00	30:00	29:00	28:00	33:00	31:30	30:00	36:00	34:30	33:00	39:00	37:30	36:00	42:00	40:30	39:00	45:00	43:30	42:00													
7-km-Walking	56:00	54:30	53:00	58:30	57:00	55:30	61:00	59:30	58:00	63:30	62:00	60:30	66:00	64:30	63:00	69:00	67:30	66:00	72:00	70:30	69:00	75:00	73:30	72:00	78:00	76:30	75:00	81:00	79:30	78:00	84:00	82:30	81:00				
10-km-Wandern																						2:00	1:50	1:40	2:00	1:55	1:50	2:15	2:10	2:05	2:30	2:25	2:20				
<b>* Erläuterung: Gr.II 5)</b>	<b>Bock-, Kasten-, bzw. Pferdsprung</b>	Sp 1 Bock seit: 1,00 m Sprunggrätsche					Sp 3 Kasten/Pferd lang: 1,10 m Sprunggrätsche					Sp 5 Pferd lang: 1,20 m Handstütz-Sprungüberschlag					Sp 7 Kasten seit: 0,70 m Hockwende					Sp 9 Kasten längs 0,90 m Sprunggrätsche/Sprunghocke															
		Sp 2 Bock/Pferd seit: 1,00 m Sprunghocke					Sp 4 Pferd lang: 1,20 m Sprunggrätsche					Sp 6 Kasten seit 0,70 m; Aufhocken mit 1/4 Drehung, Niedersprung					Sp 8 Bock seit: 1-1,20 m Sprunggrätsche					Sp 10 Pferd längs: 1,10 m Sprunggrätsche/Sprunghocke															

1) Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25kg Kugel stoßen;

2) In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.

3) Männer mit 18 Jahren dürfen 3000m in 13:30 (Bronze), 12:30 (Silber) und 11:30 (Gold) laufen.

4) ab 18 Jahre 15 Kilo Stein, ab 50 Jahre 10 Kilo Stein

5) Der jeweilige Sprung muss in einem Bewegungsablauf über das Gerät ausgeführt werden. Für eine **Sonderleistung** für das gold. SLA ist das Gerät der zutreffenden Golddisziplin um 10 cm zu erhöhen.