

Tabelle dei risultati da conseguire

DONNE DA 18 A 54 ANNI

	ETÀ	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54			
		Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	
RESISTENZA AEROBICA E MUSCOLARE																										
Esercizio																										
Corsa mezzofondo 3000 m (in min.)		22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10	
Corsa mezzofondo 10 km (in min.)		84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00	
Walking/nordic walking 7,5 km (in min.)		69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	
Nuoto (in min.)		800 m																		400 m						
		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30	
Bicicletta 20 km (in min.)		57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30	
Palla medica (2kg, in m)		7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75	
Lancio del peso (in m)		4 kg																		3 kg						
		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00	
Lancio della pietra (5kg, in m)		10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	7,95	8,75	9,55	
Salto in lungo da fermo (in m)		1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,25	1,50	
Attrezzi		Sbarra						Suolo						Sbarra						Parallele						
VELOCITÀ																										
Corsa veloce (in sec.)		100 m																		50 m						
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	
Nuoto 25 m (in sec.)		29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0	
Bicicletta 200 m (partenza lanciata, in sec.)		24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5	
Attrezzi		Salto						Salto						Salto						Salto						
COORDINAZIONE																										
Salto in alto (in m)		1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05	
Salto in lungo (in m)		3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40	
Palla vibrata (1 kg, in m)		23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00	
Salto con la corda		Con doppio passaggio della corda con o senza doppio saltello									Con passaggio incrociato senza doppio saltello						Salto Jogging senza doppio saltello						Salto con la corda all'indietro senza doppio saltello			
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30	
Attrezzi		Suolo									Suolo						Suolo						Anelli			

Chiunque può conseguire il Brevetto sportivo tedesco. Ogni anno. Anche senza far parte di un'associazione sportiva. È sufficiente scegliere una delle discipline in ciascuno dei quattro gruppi, in base alle proprie preferenze e alle proprie capacità.

È tuttavia necessario saper nuotare. Il brevetto può essere conseguito in modi diversi. Dalle tabelle è possibile desumere i risultati che devono essere ottenuti nelle discipline prescelte. L'inclusione di organizzazioni affiliate al DOSB (Ente Federale Sportivo ed Olimpico Tedesco) avviene con il riconoscimento di

diversi brevetti specifici per le varie attività sportive ("badge"). Informazioni sugli allenamenti e gli esami sono forniti da tutti gli enti sportivi nazionali con le relative associazioni nonché dagli uffici per lo sport.

DONNE DA 55 A > 90 ANNI

	ETÀ	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			Da 90			
		Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	
RESISTENZA AEROBICA E MUSCOLARE																										
Esercizio																										
Corsa mezzofondo 3000 m (in min.)		25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30	
Corsa mezzofondo 10 km (in min.)		100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30	
Walking/nordic walking 7,5 km (in min.)		80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00	
Nuoto (in min.)		400 m												200 m												
		18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	08:20	06:30	10:25	08:30	06:45	10:35	08:45	07:05	10:45	08:55	07:20	
Bicicletta 20 km (in min.)		71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30	
Palla medica (2kg, in m)		4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50	
Lancio del peso (in m)		3 kg												2 kg												
		5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00	
Lancio della pietra (5kg, in m)		7,55	8,55	9,35	7,20	8,10	9,00	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10	
Salto in lungo da fermo (in m)		0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20	
Attrezzi		Parallele			Suolo						Suolo															
VELOCITÀ																										
Corsa veloce (in sec.)		50 m												30 m												
		12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	8,3	7,5	6,6	8,8	7,9	7,1	9,5	8,6	7,7	10,4	9,5	8,6	
Nuoto 25 m (in sec.)		51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5	
Bicicletta 200 m (partenza lanciata, in sec.)		33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5	
Attrezzi		Salto			Suolo												Salto									
COORDINAZIONE																										
Salto in alto (in m)		0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,70	
Salto in lungo (in m)		2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90	
Palla vibrata (1 kg, in m)		15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00	
Salto con la corda		Salto con la corda all'indietro senza doppio saltello			Salto con la corda in avanti senza doppio saltello									Salto base in avanti con o senza doppio saltello OPPURE galoppo												
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8	
Attrezzi		Anelli			Sbarra						Trave															

Tabelle dei risultati da conseguire

UOMINI DA 18 A 54 ANNI

Esercizio	ETÀ	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
		Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro
RESISTENZA AEROBICA E MUSCOLARE																									
Corsa mezzofondo 3000 m (in min.)		17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20
Corsa mezzofondo 10 km (in min.)		63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30
Walking/nordic walking 7,5 km (in min.)		58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	55:30
Nuoto (in min.)		800 m																		400 m					
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45
Bicicletta 20 km (in min.)		47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30
Palla medica (2 kg, in m)		10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25
Lancio del peso (in m)		6 kg			7,26 kg									6 kg											
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00
Lancio della pietra (in m)		10 kg			15 kg									10 kg											
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55
Salto in lungo da fermo (in m)		2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,35	1,65	1,95
Attrezzi		Sbarra						Suolo						Sbarra						Parallele					
VELOCITÀ																									
Corsa veloce (in sec.)		100 m																		50 m					
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,3	8,3	7,4	9,7	8,6	7,5	9,9	8,8	7,8
Nuoto 25 m (in sec.)		28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0
Bicicletta 200 m (partenza lanciata, in sec.)		20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0
Attrezzi		Salto						Salto						Salto						Salto					
COORDINAZIONE																									
Salto in alto (in m)		1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25
Salto in lungo (in m)		4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40
Palla vibrata (1 kg, in m)		31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,50	35,50	40,50	29,00	34,00	39,00	28,50	33,50	38,50	27,50	32,50	38,00	26,00	31,50	37,00
Salto con la corda		Con doppio passaggio della corda con o senza doppio saltello									Con passaggio incrociato senza doppio saltello						Salto Jogging senza doppio saltello						Salto con la corda all'indietro senza doppio saltello		
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30
Attrezzi		Suolo						Suolo						Suolo						Anelli					

Chiunque può conseguire il Brevetto sportivo tedesco. Ogni anno. Anche senza far parte di un'associazione sportiva. È sufficiente scegliere una delle discipline in ciascuno dei quattro gruppi, in base alle proprie preferenze e alle proprie capacità.

È tuttavia necessario saper nuotare. Il brevetto può essere conseguito in modi diversi. Dalle tabelle è possibile desumere i risultati che devono essere ottenuti nelle discipline prescelte. L'inclusione di organizzazioni affiliate al DOSB (Ente Federale Sportivo ed Olimpico Tedesco) avviene con il riconoscimento di

diversi brevetti specifici per le varie attività sportive ("badge"). Informazioni sugli allenamenti e gli esami sono forniti da tutti gli enti sportivi nazionali con le relative associazioni nonché dagli uffici per lo sport.

UOMINI DA 18 A > 90 ANNI

Esercizio	ETÀ	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			Da 90		
		Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro	Bronzo	Argento	Oro
RESISTENZA AEROBICA E MUSCOLARE																									
Corsa mezzofondo 3000 m (in min.)		23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
Corsa mezzofondo 10 km (in min.)		91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
Walking/nordic walking 7,5 km (in min.)		73:00	65:00	57:00	74:30	66:30	58:30	76:00	68:00	60:00	78:30	70:30	62:30	81:00	73:00	65:00	84:30	76:30	68:30	87:30	79:30	71:30	90:00	82:00	74:00
Nuoto (in min.)		400 m												200 m											
		17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	19:25	16:40	13:05	20:30	17:50	14:10	21:30	18:45	15:00	22:40	19:55	16:10
Bicicletta 20 km (in min.)		70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
Palla medica (2 kg, in m)		6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
Lancio del peso (in m)		6 kg			5 kg						4 kg						3 kg								
		6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
Lancio della pietra (in m)		10 kg																							
		7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50
Salto in lungo da fermo (in m)		1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
Attrezzi		Parallele			Suolo						Suolo														
VELOCITÀ																									
Corsa veloce (in sec.)		50 m												30 m											
		10,1	9,0	8,0	10,3	9,2	8,2	11,0	10,0	8,9	11,7	10,7	9,6	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2
Nuoto 25 m (in sec.)		49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
Bicicletta 200 m (partenza lanciata, in sec.)		32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
Attrezzi		Salto						Salto																	
COORDINAZIONE																									
Salto in alto (in m)		1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90
Salto in lungo (in m)		3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,60	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
Palla vibrata (1 kg, in m)		24,00	30,00	36,00	23,00	29,00	35,00	20,50	26,50	32,50	19,00	25,00	31,00	16,50	22,50	28,50	14,50	20,50	26,50	12,00	18,00	24,00	10,50	16,50	22,50
Salto con la corda		Salto con la corda all'indietro senza doppio saltello			Salto con la corda in avanti senza doppio saltello									Salto base in avanti con o senza doppio saltello OPPURE galoppo											
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Attrezzi		Anelli			Sbarra						Trave														