

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2018								Start Nr.:		
Name:		Vorname:								Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistung				
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
1	3000 m Lauf	Br	22:00	21:50	22:00	22:20	23:10	24:00	24:40	25:10		Min.
		Si	20:00	19:50	19:50	20:10	20:30	21:00	21:30	22:10		
		Go	18:00	17:50	18:00	18:10	18:20	18:30	18:50	19:10		
	10 km Lauf	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40		Min.
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30		
		Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00		
	Gelände	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00		Min.
		Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00		
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30		
	Schwimmen	800 m										Min.
		400 m										
		Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00		
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00		Min.	
	Go	62:00	59:30	60:00	60:30	60:30	61:00	62:00	64:00			
	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00			
20 km Radfahren	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00		Min.	
	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30			
	Br	7,50	7,25	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25			
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00		m	
	Go	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,25	8,00	7,75			
	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25			
Kugelstoßen	Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00		m	
	Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00			
	Kugelgewicht 4 kg											
Steinstoßen	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	7,95		m	
	Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	8,75			
	Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	9,55			
Gewicht 5 kg	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00		m	
	Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,25			
	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,50			
2	Geräteturnen	Reck		Boden			Reck		Barren			gek.
		Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9		
		Si	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7		
3	Sprint	Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5		Sek.
		Sprintstrecke 100 m				50 m						
		Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0		
25 m Schwimmen	Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0		Sek.	
	Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0			
	Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0			
200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0		Sek.	
	Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5			
	Geräteturnen Sprung											
4	Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85		m
		Si	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95		
		Go	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05		
	Weitsprung (m)	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60		m
		Si	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00		
		Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40		
	Schleuderball 1 kg	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50		m
		Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00		
		Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00		
	Seilspringen	Br	10	10	10	10	10	20	20	10		Anz.
		Si	15	15	15	15	15	30	30	20		
		Go	20	20	20	20	20	40	40	30		
Ausführung Seilspringen siehe unten!												
4		Geräteturnen				Boden		Ringe		gek.		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl						
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich						4 - 7 Punkte		Bronze				
						8 - 10 Punkte		Silber				
						11 - 12 Punkte		Gold				
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018										Anlage: 12.1		
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.												
Seilspringen												
18 - 29 Jahre		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung										
30 - 39 Jahre		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung										
40 - 49 Jahre		Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung										
50 - 54 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
Datenschutz:		Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.										