

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	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
1	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30	Min.
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:20	26:40	27:50	29:30	
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30	
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30	Min.
		Go	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30	
	Schwimmen	400 m			200 m					Min.	
		Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35		10:45
		Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45		8:55
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20	Min.
		Go	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00	
	20 km Radfahren	Br	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00	Min.
		Si	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00	
Go		63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00		
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75	m	
	Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25		
Kugelstoßen	Br	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50	m	
	Si	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		
	Go	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25		
Kugelgewicht	3 kg			2 kg					m		
	Br	7,55	7,20	6,65	6,05	5,55	5,05	4,60		4,30	
Steinstoßen	Si	8,55	8,10	7,60	6,95	6,45	5,95	5,50	5,20	m	
	Go	9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10		
Standweitsprung	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80	m	
	Si	1,20	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00		
	Go	1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		
Geräteturnen	Barren		Boden			Boden			gek.		
	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8	9,5		10,4	
Sprint	Si	11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9	8,6	9,5	Sek.	
	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6		
	50 m					30 m					
25 m Schwimmen	Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5	Sek.	
	Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5		
	Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5		
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5	Sek.	
	Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0		
Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5			
Geräteturnen	Sprung		Boden			Sprung			gek.		
	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60		0,60	
Hochsprung	Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	m	
	Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,70		
	Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		
Weitsprung	Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50	m	
	Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90		
Schleuderball 1 kg	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50	m	
	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00		
Seilspringen	Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00	m	
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		
Anzahl	Si	20	20	20	14	14	10	10	6	Anz.	
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8		
4	Geräteturnen	Ringe		Reck		Schwebebalken			gek.		
		Ausführung Seilspringen siehe unten!									
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: 12.2	
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.											
Seilspringen											
55 - 59 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung									
60 - 69 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung									
70 - 90 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt									
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.									