

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2020							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		Pkt.	
Gr.	Alter		18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	
1	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50		
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10		
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10	Min.	
	10 km Lauf	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40		
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30		
	Straße oder Gelände	Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00	Min.	
		Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00		
	Schwimmen	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	Min.	
	800 m	Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00		
		Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	62:00	59:30	60:00	60:25	60:45	61:00	62:00	64:00	Min.	
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			
	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30	Min.		
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	7,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25		
		Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00		
		Go	8,75	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,00	7,75	m	
	Kugelstoßen	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25		
		Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00		
		Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00		
	Kugelgewicht				4 kg				3 kg		m	
	Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80		
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60		
		Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40	m	
	Standweitsprung	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00		
		Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30		
Go		2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55	m		
Geräteturnen				Reck		Boden		Reck	Barren		gek.	
3	Sprint	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		
		Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5		
	Sprintstrecke				100 m				50 m		Sek.	
	25 m Schwimmen	Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0		
		Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0		
		Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0	Sek.	
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0		
		Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0		
		Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	Sek.	
	Geräteturnen				Sprung							gek.
	4	Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85	
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	m	
Weitsprung (m)		Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60		
		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	m	
Schleuderball 1 kg		Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50		
		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	m	
Seilspringen		Br	5	5	5	10	10	40	40	10		
Anzahl		Si	10	10	10	15	15	60	60	20		
		Go	15	15	15	20	20	80	80	30		
		Ausführung Seilspringen siehe unten!									Anz.	
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				
Anlage: 5.1												
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung										
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung										
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung										
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht möglich!												