Deutsches Sportabzeichen	Laufzettel Frauen / Stand: **01.01.2020**	Start Nr.:
Name:	Vorname:	Geburtsdatum:

Verein / Schule / Organisation / Adresse

Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:					Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination									
					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		Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30				
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	**25:30**	26:40	**28:00**	29:30				
	3000 m Lauf	Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30			Min.	
	10 km Lauf	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30				
	Straße oder	Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30				
	Gelände	Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30			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				
		Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20				
	Schwimmen		400 m				200 m						Min.	
		Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20				
	7,5 km Walking/	Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00				
	Nordic Walking	Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00			Min.	
		Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00				
		Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00				
	20 km Radfahren	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30			Min.	
2	Medizinballwurf	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75				
	nicht rückwärts	Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25				
	2 kg	Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50			m	
		Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25				
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25				
	Kugelstoßen	Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00				
	Kugelgewicht		3 kg				2 kg						m	
		Br	**9,40**	**9,05**	**8,50**	**7,90**	**7,40**	**6,90**	**6,45**	**6,10**				
	Steinstoßen	Si	**10,30**	**9,90**	**9,40**	**8,80**	**8,30**	**7,80**	**7,35**	**7,00**				
	Gewicht ab 50 (3 kg)	Go	**11,10**	**10,70**	**10,20**	**9,60**	**9,10**	**8,60**	**8,15**	**7,80**			m	
		Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80				
		Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00				
	Standweitsprung	Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20			m	
	Geräteturnen		Barren	Boden			Boden						gek.	
3		Br	12,4	12,6	12,8	13,0	**13,5**	**14,3**	**15,5**	**17,1**				
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	**12,3**	**13,1**	**14,3**	**15,9**				
	Sprint	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	**11,1**	**12,0**	**13,2**	**14,8**				
	Sprintstrecke		50 m				**50 m**						Sek.	
		Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5				
		Si	42,5	44,5	46.5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5				
	25 m Schwimmen	Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5			Sek.	
		Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5				
	200 m Radfahren	Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0				
	mit flieg. Start	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5			Sek.	
4	Geräteturnen		Sprung	Boden			Sprung						gek.	
		Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	**0,55**				
		Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	**0,60**				
	Hochsprung	Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	**0,65**			m	
		Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10				
		Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50				
	Weitsprung	Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90			m	
		Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50				
	Schleuderball	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00				
	1 kg	Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00			m	
	Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4				
	Anzahl	Si	20	20	20	14	14	10	10	6				
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8				
			Ausführung Seilspringen siehe unten!										Anz.	
	Geräteturnen		Ringe	Reck		Schwebebalken							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: 5.2	

55 - 59 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			
60 - 69 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			
70 - 90 Jahre	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt			

Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist derjeweilige 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!