

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2021								Start Nr.:		
Name:			Vorname:								Geburtsdatum:		
Verein / Schule / Organisation / Adresse													
Ident-Nr., letzte Zahl der Verleihnummer:				Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination									
1	3000 m Lauf	Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
		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			
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30			
		10 km Lauf	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		
		Straße oder Gelände	Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30		
	Schwimmen	Br	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30			
		Si	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45			
		Go	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55			
			11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20			
							400 m		200 m				
		7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20		
			Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00		
2	20 km Radfahren	Br	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00			
		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			
		55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30				
	Medizinballwurf nicht rückwärts	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75			
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25			
3	Kugelstoßen	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			
		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			
	Standweitsprung	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			
Go		1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20				
Geräteturnen		Barren	Boden		Boden					gek.			
4	Sprint	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			
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8			
	Sprintstrecke			50 m			50 m				Sek.		
	25 m Schwimmen	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			
		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			
		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.			
5	Hochsprung	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			
		Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65			
	Weitsprung	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			
		Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90			
	Schleuderball	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50			
		Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00			
		Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00			
	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 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!													