

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2021							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	25:30	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		Min.	
		Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30			
		Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30			
	Schwimmen	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		Min.	
		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			
	2	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		
			Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50		
Kugelstoßen		Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		m	
		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			
Steinstoßen		Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10		m	
		Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00			
		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		m	
		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			
3	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1		Sek.	
		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			
	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			
	Geräteturnen	Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5		gek.	
		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			
	4	Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55		m
			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		m	
		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		m	
		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		Anz.	
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8			
Geräteturnen	Br	Ausführung Seilspringen siehe unten!										gek.	
	Si												
	Go												
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-/Stadtsporthund 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!													