

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2022								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						
	StraÙe oder	Br	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30		Min.				
		Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30						
	Schwimmen	400 m	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					
	7,5 km Walking/	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20		Min.				
		Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00						
Nordic Walking	Br	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00		Min.					
	Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00							
20 km Radfahren	Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00		Min.					
	Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00							
	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30							
2	Medizinballwurf	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75		m				
	nicht r¼ckw¼rts	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						
	KugelstoÙen	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		
	SteinstoÙen	Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10						
		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
	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							
Ger¼teturnen	Barren		Boden			Boden						gek.				
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											
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	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							
Ger¼teturnen	Sprung		Boden			Sprung								gek.		
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			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.					
Anzahl	Si	20	20	20	14	14	10	10	6							
Go	30	30	30	18	18	12	12	8								
Ausf¼hrung Seilspringen siehe unten!																
Ger¼teturnen	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 r¼ckw¼rts ohne Zwischensprung															
60 - 69 Jahre	Seilspringen Grundsprung vorw¼rts ohne Zwischensprung															
70 - 90 Jahre	Seilspringen Grundsprung vorw¼rts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung															
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden f¼r die Durchf¼hrung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz k¼nnen 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 Verf¼gung. Ohne die Daten ist die Bearbeitung nicht m¼glich!																