

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2024								Start Nr.:			
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:					
Verein / Schule / Organisation / Adresse													
Ident-Nummer, letzte													
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.		
Ausdauer	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	Straße oder	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		Min.
		Gelände	Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30		
	Schwimmen	400 m	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		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	200 m	Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20		Min.
			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		
	20 km Radfahren	Gewicht ab 50 (3 kg)	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			
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30		m	
		Br	5,50	5,00	5,00	4,50	4,50	4,00	3,50	3,00			
		Si	7,50	7,00	7,00	6,50	6,50	5,50	4,50	4,00			
	Kugelstoßen	3 kg	Go	9,00	8,50	8,50	7,50	7,50	6,50	5,50	5,00		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		
	Steinstoßen	2 kg	Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		m
			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		
	Standweitsprung	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		
Geräteturnen	Erweiterter Leistungskatalog	Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		gek.	
		Barren	Boden		Boden								
		Übungen 6.2.6.1 bis 6.2.6.4											
Schnelligkeit	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	50 m	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8		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		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	50 m	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		
			Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0		
	Geräteturnen	Erweiterter Leistungskatalog	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5		gek.
			Sprung	Boden		Sprung							
			Ausführung Seilspringen siehe unten!										
Koordination	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	1 kg	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		
	Seilspringen	Anzahl	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		
	Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!	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		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:		Ringe		Reck		Schwebebalken				gek.			
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			
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover								sportabzeichen@ssb-hannover.de					
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 Galoppsprung									
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de													