

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			Pkt.
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	
1	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	Min.
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10	
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10	
	10 km Lauf	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40	Min.
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30	
	StraÙe oder Gelände	Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00	Min.
		Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00	
	Schwimmen	Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00	Min.
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30	
		800 m									
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00	Min.	
	Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00		
20 km Radfahren	Go	62:00	59:30	60:00	60:25	60:45	61:00	62:00	64:00	Min.	
	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00		
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00	Min.	
	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30		
KugelstoÙen Kugelgewicht	Br	7,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25	m	
	Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00		
	Go	8,75	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,00	7,75		
SteinstoÙen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25	m	
	Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00		
	Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00		
Standweitsprung Geräteturnen	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80	m	
	Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60		
	Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40		
Sprint Sprintstrecke	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00	m	
	Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30		
	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55		
25 m Schwimmen	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9	gek.	
	Si	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7		
	Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5		
200 m Radfahren mit flieg. Start Geräteturnen	Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0	Sek.	
	Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0		
	Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0		
Hochsprung	Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0	Sek.	
	Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0		
	Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5		
Weitsprung (m)	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85	m	
	Si	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95		
	Go	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05		
Schleuderball 1 kg	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60	m	
	Si	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00		
	Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40		
Seilspringen Anzahl	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50	m	
	Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00		
	Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00		
Ausführung Seilspringen siehe unten! Geräteturnen	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.	
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20		
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:		Boden		Ringe		Anzahl					
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich		Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl		4 - 7 Punkte		Bronze					
		8 - 10 Punkte		Silber							
		11 - 12 Punkte		Gold							
Anlage: 5.1											
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung									
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung									
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlich 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!											