

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.	
		Go	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30		
	Straße oder Gelände	Br	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30	Min.	
		Go	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		
	Schwimmen	400 m				200 m				Min.		
		Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00			110:20
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00	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			
Medizinballwurf	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			
2 kg	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			
Kugelstoßen	Br	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00	m		
	Si	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	m		
	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			
Geräteturnen	Barren		Boden		Boden					gek.		
	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1			
Sprint	Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9	Sek.		
	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	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			
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			
mit flieg. Start	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5	gek.		
	Geräteturnen		Sprung		Boden		Sprung					
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			
Schleuderball	Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90	m		
	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50			
1 kg	Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00	m		
	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			
Anzahl	Go	30	30	30	18	18	12	12	8	gek.		
	Ausführung Seilspringen siehe unten!											
4	Geräteturnen	Ringe		Reck		Schwebebalken				gek.		
		Nachweis der Schwimmfertigkeit:										
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: 5.2												
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!												