

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2020								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, gekont, 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 Gelände	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		
	Schwimmen			400 m				200 m				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/ Nordic 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		
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 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		
	Kugelgewicht			3 kg				2 kg				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		
	Steinstoßen 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		
Standweitsprung	Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20	m		
	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			
3	Geräteturnen	Barren		Boden		Boden				gek.		
		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	
	Sprint	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8	Sek.	
				50 m				50 m				
		Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5		
	25 m Schwimmen	Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5	Sek.	
		Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5		
		Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5		
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0	Sek.	
		Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5		
		Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55		
4	Geräteturnen	Sprung		Boden		Sprung				gek.		
		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	
	Hochsprung	Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65	m	
		Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		
		Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50		
	Weitsprung	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		
		Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00		
	Schleuderball 1 kg	Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00	m	
		Br	10	10	10	8	8	6	6	4		
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
Seilspringen Anzahl	Go	30	30	30	18	18	12	12	8	Anz.		
	Ausführung Seilspringen siehe unten!											
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4			
Geräteturnen	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				
						<b>Anlage: 5.2</b>						
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										
<b>Datenschutz:</b> 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												
<a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332">www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt-#akkordeon-15332</a> 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!												