

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2018								Start Nr.:		
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										
		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	25:20	26:40	27:50	29:30		
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30		
	10 km Lauf Straße oder Gelände	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		
		Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30		
	Schwimmen	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/ 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 Kugelgewicht	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	6,25	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		
	Steinstoßen Gewicht 5 kg	Br	7,55	7,20	6,65	6,05	5,55	5,05	4,60	4,30	m	
		Si	8,55	8,10	7,60	6,95	6,45	5,95	5,50	5,20		
		Go	9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10		
	Standweitsprung	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80	m	
Si		1,20	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00			
Go		1,45	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	8,3	8,8	9,5	10,4			
	Si	11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9	8,6	9,5			
Sprint	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6	Sek.		
	Sprintstrecke	50 m				30 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			
	Geräteturnen	Sprung	Boden			Sprung						gek.
Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,60				
Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65				
Hochsprung	Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,70	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!											
	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
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018												Anlage: 12.2
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.												
Seilspringen												
55 - 59 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
60 - 69 Jahre	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung											
70 - 90 Jahre	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt											
Datenschutz:	Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.											