

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	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
1	3000 m Lauf	Br	22:00	21:50	22:00	22:20	23:10	24:00	24:40	25:10	Min.
		Si	20:00	19:50	19:50	20:10	20:30	21:00	21:30	22:10	
		Go	18:00	17:50	18:00	18:10	18:20	18:30	18:50	19:10	
	10 km Lauf Straße oder Gelände	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	
		Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00	
	Schwimmen 800 m	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00	Min.
		Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00	
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30	
	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		
Go		62:00	59:30	60:00	60:30	60:30	61:00	62:00	64:00		
20 km Radfahren	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00	Min.	
	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00		
	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30		
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	7,50	7,25	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	8,50	8,50	8,25	8,25	8,25	8,00	7,75	
	Kugelstoßen Kugelgewicht	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	
	Steinstoßen Gewicht 5 kg	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	7,95	m
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	8,75	
		Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	9,55	
	Standweitsprung	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	1,25		
Go		2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,50		
Geräteturnen		Reck			Boden		Reck	Barren		gek.	
Sprint Sprintstrecke	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9	Sek.	
	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		
25 m Schwimmen	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		
200 m Radfahren mit flieg. Start	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		
Geräteturnen		Sprung									gek.
Hochsprung	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		
Weitsprung (m)	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		
Schleuderball 1 kg	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		
Seilspringen Anzahl	Br	10	10	10	10	10	20	20	10	Anz.	
	Si	15	15	15	15	15	30	30	20		
	Go	20	20	20	20	20	40	40	30		
4	Geräteturnen		Ausführung Seilspringen siehe unten!						Ringe		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			
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018						<b>Anlage: 12.1</b>					
<b>Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.</b>											
18 - 29 Jahre		Seilspringen - Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									
30 - 39 Jahre		Seilspringen - Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									
40 - 49 Jahre		Seilspringen - Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung									
50 - 54 Jahre		Seilspringen - Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung									
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.									