

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2019								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	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	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			
			800 m								400 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			
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	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				
	2 kg Kugelstoßen	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			
	Kugelgewicht		4 kg								3 kg		
	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.			
3	Sprint	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			
Sprintstrecke		100 m				50 m							
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.		
	Go	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0				
Geräteturnen		Sprung									gek.		
4	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			
	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	Br	10	10	10	10	10	20	20	10		Anz.	
	Anzahl	Si	15	15	15	15	15	30	30	20			
	Go	20	20	20	20	20	20	40	40	30			
	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, 01.01.2019										Anlage: 5.1			
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 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 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!													