

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	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	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	400 m		Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		Min.
		200 m		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	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75		m		
	nicht rückwärts	Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25				
	2 kg	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				
		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				
	Kugelgewicht	3 kg				2 kg								
	Steinstoßen	Br	7,55	7,20	6,65	6,05	5,55	5,05	4,60	4,30				
		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				
Gewicht 5 kg	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80					
	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								
	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					
	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					
	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	Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0					
	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5					
	mit flieg. Start													
Geräteturnen	Sprung		Boden			Sprung								
	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					
	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					
	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	Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00					
	Br	10	10	10	8	8	6	6	4					
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6					
Seilspringen	Go	30	30	30	18	18	12	12	8					
	Ausführung Seilspringen siehe unten!													
	Anzahl													
4	Geräteturnen	Ringe		Reck		Schwebebalken								
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										<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!														