

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2023							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		Pkt.
Gr.	Alter		18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl
1	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	Min.
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10	
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10	
	10 km Lauf	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	
	Straße oder Gelände	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	
	Schwimmen	800 m								400 m	Min.
		Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00	
		Si	66:00	63:00	63:00	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00	
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	62:00	59:30	60:00	60:25	60:45	61:00	62:00	64:00	Min.	
	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00		
	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00		
20 km Radfahren	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30	Min.	
	Br	7:50	7:50	7:00	6:50	6:00	5:25	4:75	4:25		
	Si	8:00	8:00	7:75	7:50	7:25	6:75	6:50	6:00		
Medizinballwurf nicht rückwärts	Go	8:75	8:75	8:50	8:50	8:25	8:25	8:00	7:75	m	
	Br	6:50	6:50	6:50	6:25	6:00	5:50	5:25	5:25		
	Si	7:00	7:00	7:00	6:75	6:50	6:00	5:75	6:00		
Kugelstoßen	Go	7:50	7:50	7:50	7:25	7:00	6:50	6:25	7:00	m	
	4 kg								3 kg		
	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80		
Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60	m	
	Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40		
	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00		
Standweitsprung	Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30	m	
	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55		
	Reck								Boden		Reck
Geräteturnen	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9	gek.	
	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		
3	Sprint	100 m								50 m	Sek.
		Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0	
		Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0	
25 m Schwimmen	Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0	Sek.	
	Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0		
	Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0		
200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	Sek.	
	Sprung										
	Geräteturnen										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		
	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	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.	
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20		
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30		
4	Geräteturnen	Ausführung Seilspringen siehe unten!								gek.	
		Boden									Ringe
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		
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover							sportabzeichen@ssb-hannover.de				
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = 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-/Stadtsporthilfe 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!											