

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					
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	25:30	26:40	28:00	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			
	Gelände	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			
	Schwimmen	400 m				200 m						Min.	
		Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20			
		Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00			
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00		Min.		
	Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00				
	Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00				
20 km Radfahren	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30		Min.		
	Br	4:00	3:75	3:50	3:25	3:25	3:00	3:00	2:75				
	Si	5:75	5:50	5:25	5:00	4:75	4:75	4:50	4:25				
Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Go	7:50	7:25	7:00	6:75	6:50	6:25	6:00	5:50		m		
	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				
Kugelstoßen	Go	6:50	6:25	6:15	6:00	6:25	5:75	5:50	5:00		m		
	Br	9:40	9:05	8:50	7:90	7:40	6:90	6:45	6:10				
	Si	10:30	9:90	9:40	8:80	8:30	7:80	7:35	7:00				
Gewicht ab 50 (3 kg)	Go	11:10	10:70	10:20	9:60	9:10	8:60	8:15	7:80		m		
	Br	0:95	0:95	0:90	0:90	0:90	0:85	0:85	0:80				
	Si	1:25	1:20	1:15	1:15	1:15	1:10	1:05	1:00				
Standweitsprung	Go	1:50	1:45	1:40	1:35	1:35	1:30	1:25	1:20		m		
	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1				
	Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9				
Geräteturnen	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8		gek.		
	Barren		Boden		Boden								
	Sprint		Sprintstrecke		50 m		50 m						
25 m Schwimmen	Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5		Sek.		
	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				
200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5		Sek.		
	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				
Geräteturnen	Sprung		Boden		Sprung						gek.		
	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55				
	Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60				
Hochsprung	Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65		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				
Anzahl	Go	30	30	30	18	18	12	12	8		Anz.		
	Ausführung Seilspringen siehe unten!												
4	Geräteturnen	Ringe		Reck		Schwebebalken						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									
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover						sportabzeichen@ssb-hannover.de							
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 Galoppsprung									
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-/Stadt Sportbund 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!													