

| Deutsches Sportabzeichen | | Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2024 | | | | | | | | Start Nr.: | | | |
|---|--|---------------------------------------|-----------------------------|---|--------|---------------|--------|--|--------|--------------------------------|------|------|------|
| Name: | | Vorname: | | | | | | | | Geburtsdatum: | | | |
| Verein / Schule / Organisation / Adresse | | | | | | | | | | | | | |
| Ident-Nummer, letzte | | | | | | | | | | | | | |
| Zahl der Verleihnummer: | | Bronze=1 Punkt | | Silber=2 Punkte | | Gold=3 Punkte | | erzielte Leistung | | | Pkt. | | |
| Gr. | Alter | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80-84 | 85-89 | ab 90 | Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl | Pkt. | | |
| Ausdauer | 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 Straße oder Gelände | 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 | | | 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 | 55:30 | 57:00 | 58:30 | 60:30 | 63:00 | 65:30 | 69:00 | 72:30 | | | | |
| | Si | 63:00 | 65:00 | 66:30 | 68:30 | 70:30 | 75:00 | 80:00 | 83:00 | | | | |
| Kraft | Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg | Br | 5,50 | 5,00 | 5,00 | 4,50 | 4,50 | 4,00 | 3,50 | 3,00 | | m | |
| | | Si | 7,50 | 7,00 | 7,00 | 6,50 | 6,50 | 5,50 | 4,50 | 4,00 | | | |
| | | Go | 9,00 | 8,50 | 8,50 | 7,50 | 7,50 | 6,50 | 5,50 | 5,00 | | | |
| | Kugelstoßen | Br | 5,00 | 4,75 | 4,50 | 4,25 | 4,25 | 4,00 | 3,75 | 3,25 | | m | |
| | | Si | 5,75 | 5,50 | 5,25 | 5,00 | 5,25 | 5,00 | 4,50 | 4,25 | | | |
| | | Go | 6,50 | 6,25 | 6,15 | 6,00 | 6,25 | 5,75 | 5,50 | 5,00 | | | |
| | Kugelgewicht | 3 kg | | | 2 kg | | | | | | | 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 | | |
| | Geräteturnen | | Barren | Boden | | Boden | | | | | | gek. | |
| | Erweiterter Leistungskatalog | | Übungen 6.2.6.1 bis 6.2.6.4 | | | | | | | | | | |
| Schnelligkeit | Sprint | Br | 12,4 | 12,6 | 12,8 | 13,0 | 13,5 | 14,3 | 15,5 | 17,1 | | | Sek. |
| | | Si | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 11,8 | 12,3 | 13,1 | 14,3 | 15,9 | | | |
| | | Go | 9,9 | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 11,1 | 12,0 | 13,2 | 14,8 | | | |
| | Sprintstrecke | 50 m | | | | | 50 m | | | | | Sek. | |
| | | Br | 51,5 | 54,5 | 56,5 | 59,0 | 61,0 | 63,5 | 65,5 | 66,5 | | | |
| | | Si | 42,5 | 44,5 | 46,5 | 48,0 | 50,0 | 52,0 | 53,5 | 54,5 | | | |
| | 25 m Schwimmen | Go | 30,5 | 32,5 | 34,5 | 36,0 | 38,0 | 40,0 | 41,5 | 42,5 | | Sek. | |
| | | Br | 33,5 | 35,0 | 36,0 | 38,0 | 39,0 | 40,5 | 42,0 | 44,5 | | | |
| | | Si | 29,0 | 30,0 | 31,0 | 32,0 | 33,0 | 34,5 | 36,0 | 38,0 | | | |
| | 200 m Radfahren mit flieg. Start | Go | 24,0 | 25,0 | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 28,5 | 30,0 | 31,5 | | Sek. | |
| | | Geräteturnen | | Sprung | Boden | | Sprung | | | | | | gek. |
| | | Hochsprung | Br | 0,80 | 0,75 | 0,75 | 0,70 | 0,65 | 0,65 | 0,60 | | | |
| Si | 0,90 | | 0,85 | 0,85 | 0,80 | 0,75 | 0,75 | 0,70 | 0,60 | | | | |
| Go | 1,00 | | 0,95 | 0,95 | 0,90 | 0,85 | 0,85 | 0,80 | 0,65 | | | | |
| Weitsprung | Br | 2,50 | 2,40 | 2,30 | 2,10 | 1,80 | 1,60 | 1,30 | 1,10 | | m | | |
| | Si | 2,90 | 2,80 | 2,70 | 2,50 | 2,20 | 2,00 | 1,70 | 1,50 | | | | |
| | Go | 3,30 | 3,20 | 3,10 | 2,90 | 2,60 | 2,40 | 2,10 | 1,90 | | | | |
| Schleuderball 1 kg | Br | 15,50 | 14,50 | 13,50 | 13,00 | 12,00 | 11,00 | 9,50 | 7,50 | | m | | |
| | Si | 19,00 | 18,00 | 17,00 | 16,50 | 15,50 | 14,50 | 13,00 | 11,00 | | | | |
| | Go | 22,00 | 21,00 | 20,00 | 19,50 | 18,50 | 17,50 | 16,00 | 14,00 | | | | |
| Seilspringen Anzahl | Br | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | | Anz. | | |
| | Si | 20 | 20 | 20 | 14 | 14 | 10 | 10 | 6 | | | | |
| | Go | 30 | 30 | 30 | 18 | 18 | 12 | 12 | 8 | | | | |
| Geräteturnen | | Ausführung Seilspringen siehe unten! | | | | | | | | gek. | | | |
| Ringe | | Reck | | Schwebebalken | | | | | | | | | |
| Nachweis der Schwimmfertigkeit: | | | | | | | | | | | | | |
| 1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich | | | | | | | | Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl | | | | | |
| | | | | | | | | 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 DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de | | | | | | | | | | | | | |