

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2018								Start Nr.:		20 km Rad												
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:				1. So Juli												
Verein / Schule / Organisation / Adresse											1. So Sep													
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination								09:00 Uhr														
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.		200 m Rad		
1	3000 m Lauf	Br	22:00	21:50	22:00	22:20	23:10	24:00	24:40	25:10														
		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	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40														
		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														
		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															
	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															
	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 2 kg	Br	7,50	7,25	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														
		Go	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,25	8,00	7,75														
	Kugelstoßen	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														
		Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00														
	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														
		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															
	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														
Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9															
	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															
100 m										50 m														
25 m Schwimmen	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															
	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															
	Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0															
	Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5															
Geräteturnen	Sprung																							
Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85															
	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															
	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															
	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															
	Si	15	15	15	15	15	30	30	20															
	Go	20	20	20	20	20	40	40	30															
Anzahl	Ausführung Seilspringen siehe unten!										Anz.													
Geräteturnen	Boden							Ringe																
Nachweis der Schwimmfertigkeit:										Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl						Schwimmen								
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich										4 - 7 Punkte		Bronze				2. So Juni								
										8 - 10 Punkte		Silber				2. So Juli								
										11- 12 Punkte		Gold				2. So Aug								
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2018										Anlage: 12.1						10:00 Uhr								
Der Medizinballwurf muss beidhändig; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet														bis										
Seilspringen														12:00 Uhr										
18 - 29 Jahre		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung																						
30 - 39 Jahre		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																						
40 - 49 Jahre		Laufschritt = Jogging - Step ohne Zwischensprung																						
50 - 54 Jahre		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung																						
Datenschutz:		Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.																						

D a t u m u n d U n t e r s c h r i f t v e r g e s s e n



## FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54			
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	
AUSDAUER	<b>3.000 m Lauf</b> (in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10	
	<b>10 km Lauf</b> (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00	
	<b>7,5 km Walking/Nordic Walking</b> (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	
	<b>Schwimmen</b> (in Min.)	800 m																		400 m						
		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30	
	<b>20 km Radfahren</b> (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30	
KRAFT	<b>Medizinball</b> (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75	
	<b>Kugelstoßen</b> (in m)	4 kg																		3 kg						
			6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00
		<b>Steinstoßen</b> (5 kg, in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	7,95	8,75	9,55
	<b>Standweitsprung</b> (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,25	1,50	
	<b>Gerätturnen</b>	Reck						Boden						Reck						Barren						
SCHNELLIGKEIT	<b>Laufen</b> (in Sek.)	100 m																		50 m						
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	
		<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0
		<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5
	<b>Gerätturnen</b>	Sprung						Sprung						Sprung						Sprung						
KOORDINATION	<b>Hochsprung</b> (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05	
	<b>Weitsprung</b> (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40	
	<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00	
	<b>Seilspringen</b>	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30
	<b>Gerätturnen</b>	Boden						Boden						Boden						Ringe						

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportart-spezifischen Leistungsabzeichen (Verbands-abzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

## FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90			
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	
AUSDAUER	<b>3.000 m Lauf</b> (in Min.)	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30	
	<b>10 km Lauf</b> (in Min.)	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30	
	<b>7,5 km Walking/Nordic Walking</b> (in Min.)	80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:20	96:00	87:00	
	<b>Schwimmen</b> (in Min.)	400 m																		200 m						
		18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20	
	<b>20 km Radfahren</b> (in Min.)	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30	
KRAFT	<b>Medizinball</b> (2 kg, in m)	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50	
	<b>Kugelstoßen</b> (in m)	3 kg																		2 kg						
			5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
		<b>Steinstoßen</b> (5 kg, in m)	7,55	8,55	9,35	7,20	8,10	9,00	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10
	<b>Standweitsprung</b> (in m)	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20	
	<b>Gerätturnen</b>	Barren			Boden						Boden															
SCHNELLIGKEIT	<b>Laufen</b> (in Sek.)	50 m																		30 m						
		12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	8,3	7,5	6,6	8,8	7,9	7,1	9,5	8,6	7,7	10,4	9,5	8,6	
		<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
		<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
	<b>Gerätturnen</b>	Sprung						Boden						Sprung												
KOORDINATION	<b>Hochsprung</b> (in m)	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,70	
	<b>Weitsprung</b> (in m)	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90	
	<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00	
	<b>Seilspringen</b>	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsschritt															
			10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
	<b>Gerätturnen</b>	Ringe			Reck						Schwebebalken															