

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2019								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	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	200 m Rad	
1	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30			3. So Juli
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:20	26:40	27:50	29:30			3. So Sep
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30	Min.		09:00 Uhr
	10 km Lauf	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30			
		Go	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30			
	Straße oder Gelände	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45			
		Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20	Min.		
	Schwimmen	400 m				200 m						Min.	
		Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20			
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	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	Min.		
	20 km Radfahren	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				
Go		55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30	Min.			
Medizinballwurf 2 kg	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				
	Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50	m			
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	m			
Kugelgewicht	3 kg				2 kg						m		
	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				
Gewicht 5 kg	Go	9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10				
	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				
Standweitsprung	Go	1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20				
	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				
Geräteturnen	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6				
	Barren		Boden			Boden					gek.		
	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8	9,5	10,4				
Sprint	Si	11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9	8,6	9,5				
	Go	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6				
	50 m				30 m						Sek.		
25 m Schwimmen	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				
	Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5			Sek.	
200 m Radfahren mit flieg. Start	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				
	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5			Sek.	
Geräteturnen	Sprung		Boden			Sprung					gek.		
	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			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				
Seilspringen	Go	30	30	30	18	18	12	12	8				
	Ausführungen Seilspringen siehe unten												
	Anzahl											Anz.	
4	Geräteturnen	Ringe	Reck			Schwebelbalken					gek.		
		Nachweis der Schwimmfertigkeit: Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl											
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich										4 - 7 Punkte	Bronze	2. So Juli	
										8 - 10 Punkte	Silber	2. So Aug	
										11- 12 Punkte	Gold	2. So Sep	
Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2019											10:00 Uhr		
<b>Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.</b>											bis		
Seilspringen											12:00 Uhr		
55 - 59 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung												
60 - 69 Jahre	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung												
70 - 90 Jahre	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt												
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 n i c h t v e r g e s s e n

