

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	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				
		Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30				
	Straße oder Gelände	Br	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30		Min.		
		Si	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45				
	Schwimmen	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		Min.		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking			400 m				200 m						
		Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20				
	20 km Radfahren	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.			
2	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								
		Br	7,55	7,20	6,65	6,05	5,55	5,05	4,60	4,30				
	Steinstoßen	Si	8,55	8,10	7,60	6,95	6,45	5,95	5,50	5,20				
		Go	9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10		m		
	Gewicht 5 kg	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				
Go		1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		m			
Standweitsprung			Boden			Boden								
	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8	9,5	10,4		gek.			
Geräteturnen	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.			
3	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				
	Weitsprung	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		m		
	Schleuderball 1 kg	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				
		Go	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00		m		
	Seilspringen	Br	10	10	10	8	8	6	6	4				
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6				
Go		30	30	30	18	18	12	12	8					
4	Anzahl	Ausführungen Seilspringen siehe unten									Anz.			
	Geräteturnen	Ringe	Reck			Schwebebalken					gek.			
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										10:00 Uhr				
Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.														
Seilspringen														
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



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	Übung																								
	3.000 m Lauf (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
	10 km Lauf (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
	7,5 km Walking/Nordic Walking (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
KRAFT	Schwimmen (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
	20 km Radfahren (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
SCHNELLIGKEIT	Medizinball (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
	Kugelstoßen (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
	Steinstoßen (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
KOORDINATION	Standweitsprung (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
	Gerätturnen	Reck						Boden						Reck						Barren					
	Laufen (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
KRAFT	25 m Schwimmen (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
	200 m Radfahren (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
	Gerätturnen	Sprung						Sprung						Sprung						Sprung					
	Hochsprung (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
SCHNELLIGKEIT	Weitsprung (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
	Schleuderball (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
	Seilspringen	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
KOORDINATION	Gerätturnen	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	Übung																								
	3.000 m Lauf (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
	10 km Lauf (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
	7,5 km Walking/Nordic Walking (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
KRAFT	Schwimmen (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
	20 km Radfahren (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
SCHNELLIGKEIT	Medizinball (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
	Kugelstoßen (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
	Steinstoßen (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
KOORDINATION	Standweitsprung (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
	Gerätturnen	Barren						Boden						Boden											
	Laufen (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
KRAFT	25 m Schwimmen (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
	200 m Radfahren (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
	Gerätturnen	Sprung						Boden						Sprung											
	Hochsprung (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
SCHNELLIGKEIT	Weitsprung (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
	Schleuderball (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
	Seilspringen	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
KOORDINATION	Gerätturnen	Ringe						Reck						Schwebebalken											