

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2024								Start Nr.:			
Name:			Vorname:					Geburtsdatum:					
Verein / Schule / Organisation / Adresse:													
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination											
		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.		
A	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50			
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10			
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10	Min.		
U	10 km Lauf Straße oder Gelände	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	Min.		
D	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	Min.			
U	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	60:00	60:00	61:00	61:30	62:00	63:00	64:00	Min.		
R	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	Min.		
K	Medizinballwurf *) 2 kg	Br	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50			
		Si	9,00	9,00	9,00	8,50	8,50	8,50	8,50	7,50			
		Go	10,00	10,00	10,00	9,50	9,50	9,50	9,50	9,00	m		
R	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			
		Kugel 4 kg							Kugel 3 kg	m			
A	Steinstoßen	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80			
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60			
		Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40			
		5 kg							3 kg	m			
F	Steingewicht	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	1,30			
		Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55	m		
T	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	1,30			
		Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55	m		
		Reck		Boden		Reck		Barren		gek.			
S	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				Sek.			
S	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	Sek.		
S	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	Sek.		
		Sprung										gek.	
K	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	m		
R	Weitsprung	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	m		
I	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	m		
T	Seilspringen (Anzahl)	Br	5	5	5	10	10	40	40	10			
		Si	10	10	10	15	15	60	60	20			
		Go	15	15	15	20	20	80	80	30			
		Ausführung Seilspringen siehe unten!										Anz.	
		Boden							Ringe	gek.			
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl							
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						4 - 7 Punkte		Bronze		Schwimmen			
						8 - 10 Punkte		Silber		2. So Juni			
						11- 12 Punkte		Gold		2. So Aug 19:45 Uhr bis 21:00 Uhr			
*) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet													
Seilspringen													
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.											

20 km Rad
1. So Juli
1. So Sep
09:00 Uhr

200 m Rad
3. So Juli
3. So Sep
09:00 Uhr

**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**

Schwimmen
2. So Juni
2. So Aug
19:45 Uhr
bis
21:00 Uhr

Walking
25. Aug
09:00 Uhr



FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

	Übung	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	3.000 m Lauf (in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	24:50	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	60:00	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	61:00	70:00	65:00	61:30	73:00	67:00	62:00	75:30	69:00	63:00	78:00	71:00	64:00			
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				
AUSDAUER	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			
KRAFT*	Medizinball (2 kg, in m)	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	7,50	8,50	9,50	7,00	8,50	9,50	6,50	8,50	9,50	6,00	8,50	9,50	5,50	7,50	9,00			
	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 (in m)	5 kg												3 kg														
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	9,80	10,60	11,40					
AUSDAUER	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	1,30	1,55			
SCHNELLKEIT	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				
	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			
AUSDAUER	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			
KOORDINATION	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			
	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									
	5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30				
AUSDAUER	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 Gruppen 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 kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorga-

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

FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

	Übung	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	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	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	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	110:21	96:00	87:00			
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				
AUSDAUER	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			
KRAFT*	Medizinball (2 kg, in m)	5,50	7,50	9,00	5,00	7,00	8,50	5,00	7,00	8,50	4,50	6,50	7,50	4,50	6,50	7,50	4,00	5,50	6,50	3,50	4,50	5,50	3,00	4,00	5,00			
	Kugelstoßen (in m)	3 kg												2 kg														
	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	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 (in m)	3 kg												3 kg														
9,40	10,30	11,10	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15	6,10	7,00	7,80					
AUSDAUER	Standweitsprung (in m)	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20			
SCHNELLKEIT	Gerätturnen	Barren						Boden						Boden														
	Laufen (in Sek.)	50 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	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8				
	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			
AUSDAUER	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			
KOORDINATION	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	0,55	0,60	0,65			
	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 Galoppsprung															
	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8				
AUSDAUER	Gerätturnen	Ringe						Reck						Schwebebalken														

*Erweiterter Leistungskatalog Kraft siehe www.deutsches-sportabzeichen.de