

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		55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekont., Anzahl	Pkt.	
A	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30		
		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	Min.	
S	10 km Lauf Straße oder Gelände	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		
		Go	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30	Min.	
D	Schwimmen	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		
		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		
				400 m				200 m				Min.
U	7,5 km Walking/ Nordic Walking	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		
		Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00	Min.	
R	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.	
K	Medizinballwurf *) 2 kg	Br	5,50	5,00	5,00	4,50	4,50	4,00	3,50	3,00		
		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	m	
R	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	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		
A	Gewicht	Kugel 3 kg				Kugel 2 kg				m		
				Steinstoßen		Steingewicht 3 kg		Standweitsprung				
F	Steinstoßen	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		
		Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80	m	
T	Geräturnen	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		
		Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20	m	
S	50 m Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1		
		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	Sek.	
S	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.	
S	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.	
K	Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55		
		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	m	
O	Weitsprung	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		
		Go	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90	m	
I	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	
N	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		
A	(Anzahl)	Ausführungen Seilspringen siehe unten									Anz.	
		Geräturnen	Ringe	Reck	Schwebebalken					gek.		
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl						
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenenbereich						4 - 7 Punkte	Bronze					
						8 - 10 Punkte	Silber					
						11 - 12 Punkte	Gold					
<b>*) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.</b>												
<b>Seilspringen</b>												
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.											

**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

