

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			Pkt.		
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl			
A	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	Min.	20 km Rad 1. So Juli 1. So Sep 09:00 Uhr	
		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			
S	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40	Min.	200 m Rad 3. So Juli 3. So Sep 09:00 Uhr	
		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			
D	Schwimmen	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00	Min.		
		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				
U	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00	Min.		
		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			
E	20 km Radfahren	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00	Min.		
		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			
K	Medizinballwurf *) 2 kg	Br	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	m		
		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			
R	Kugelstoßen	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25	m		
		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				
A	Steinstoßen	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80	m		
		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				
F	Steingewicht	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00	m		
		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			
T	Standweitsprung	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00	m		
		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			
Gerätturnen		Reck			Boden		Reck		Barren		gek.		
Erweiterter		Übungen 6.2.6.1 bis 6.2.6.4										gek.	
Leistungskatalog													
S	Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9	Sek.		
		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						
S	25 m Schwimmen	Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0	Sek.		
		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			
S	200 m Radfahren mit flieg. Start	Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0	Sek.		
		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			
Gerätturnen		Sprung									gek.		
K	Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85	m		
		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			
R	Weitsprung	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60	m		
		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			
I	Schleuderball 1 kg	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50	m		
		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			
T	Seilspringen	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.		
		Si	10	10	10	15	15	60	60	20			
		Go	15	15	15	20	20	80	80	30			
(Anzahl)		Ausführung Seilspringen siehe unten!											
Gerätturnen		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		2. So Juni			
						8 - 10 Punkte		Silber		3. So Aug			
						11- 12 Punkte		Gold		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										Walking	
30 - 39 Jahre		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung										30. Aug	
40 - 49 Jahre		Laufschritt = Jogging - Step ohne Zwischensprung										09:00 Uhr	
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 n i c h t v e r g e s s e n



## 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			
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					
AUSDAUER	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			
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			
AUSDAUER	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			
AUSDAUER	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 sportartspezifischen 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			
Gerätturnen	Barren			Boden						Boden																		
	Laufen (in Sek.)	50 m												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					
AUSDAUER	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			
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			
AUSDAUER	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			
AUSDAUER	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](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)