

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2024								Start Nr.:				
Name:		Vorname:								Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse														
Ident-Nummer, letzte														
Zahl der Verleihnummer:		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	Pkt.			
Ausdauer	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50		Min.		
		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				
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40		Min.		
		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				
	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			
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					
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					
Kraft	Medizinballwurf	Br	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50		m		
	nicht rückwärts	Si	9,00	9,00	9,00	8,50	8,50	8,50	8,50	7,50				
	2 kg	Go	10,00	10,00	10,00	9,50	9,50	9,50	9,50	9,00				
	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				
	Kugelgewicht	4 kg								3 kg			m	
	Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	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				
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					
Geräteturnen		Reck			Boden		Reck		Barren		gek.			
Erweiterter Leistungskatalog		Übungen 6.2.6.1			bis 6.2.6.4						gek.			
Schnelligkeit	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				
	Sprintstrecke	100 m						50 m						
	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				
	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				
Geräteturnen		Sprung								gek.				
Koordination	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				
	Weitsprung (m)	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				
	Schleuderball	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				
	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					
		Ausführung Seilspringen siehe unten!												
Geräteturnen		Boden						Ringe		gek.				
Nachweis der Schwimmfertigkeit:						Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl								
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich						4 - 7 Punkte			Bronze					
						8 - 10 Punkte			Silber					
						11 - 12 Punkte			Gold					
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover						sportabzeichen@ssb-hannover.de								
18 - 29 Jahre	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung												
30 - 39 Jahre	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung												
40 - 49 Jahre	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung												
50 - 54 Jahre	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung												
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthilfe oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de">www.deutsches-sportabzeichen.de</a>														