

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2024								Start Nr.:										
Name:		Vorname:								Geburtsdatum:										
Verein / Schule / Organisation / Adresse																				
Ident-Nummer, letzte																				
Zahl der Verleihnummer:																				
Gr.		18-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		erzielte Leistung		Pkt.
Alter																				
Ausdauer	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.	
	10 km Lauf	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.	
	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									Min.	
			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											
	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.		
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.		
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts	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	
	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									m	
	Kugelgewicht		4 kg										3 kg							
	Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	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									m	
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		
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										
		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										
		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.	
	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.	
Geräteturnen		Sprung											gek.							
Koordination	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	
	Weitsprung (m)	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	
	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	
	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.							
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 Laufschrift = 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-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de																				