

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						
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.			
Ausdauer	3000 m Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30		Min.		
		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				
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		Min.		
		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				
	Schwimmen	400 m			200 m							Min.		
		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				
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00		Min.		
		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				
20 km Radfahren	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30		Min.			
	Br	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30					
	Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00					
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	5,50	5,00	5,00	4,50	4,50	4,00	3,50	3,00		m		
		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				
	Kugelstoßen	Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		m		
		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				
	Kugelgewicht	3 kg			2 kg							m		
		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				
	Gewicht ab 50 (3 kg)	Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80		m		
		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				
Standweitsprung	Go	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		m			
	Geräteturnen		Barren		Boden		Boden						gek.	
	Erweiterter Leistungskatalog		Übungen 6.2.6.1 bis 6.2.6.4											
Schnelligkeit	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				
	Sprintstrecke	50 m				50 m						Sek.		
		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				
	25 m Schwimmen	Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5		Sek.		
		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				
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5		Sek.		
		Geräteturnen		Sprung		Boden		Sprung						gek.
		Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60				
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					
Weitsprung	Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		m			
	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					
Schleuderball 1 kg	Br	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50		m			
	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					
Seilspringen Anzahl	Br	10	10	10	8	8	6	6	4		Anz.			
	Si	20	20	20	14	14	10	10	6					
	Go	30	30	30	18	18	12	12	8					
Geräteturnen		Ringe		Reck		Ausführung Seilspringen siehe unten!					gek.			
Geräteturnen		Schwebebalken												
Nachweis der Schwimmfertigkeit:														
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich								Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl						
								4 - 7 Punkte		Bronze				
								8 - 10 Punkte		Silber				
								11- 12 Punkte		Gold				
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover								sportabzeichen@ssb-hannover.de						
55 - 59 Jahre		Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre		Seilspringen		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre		Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung										
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														