

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	Ausführung Seilspringen siehe unten!										gek.			
Geräteturnen	Ringe	Reck		Schwebebalken										
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				
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														