

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen, ab 55 J. / Stand: 01.01.2017								Start Nr.:		
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										
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	25:20	26:40	27:50	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	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45	Min.	
		Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55		
		Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20		
	Schwimmstrecke		400 m				200 m					
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	80:00	81:30	83:30	85:00	87:00	89:30	92:30	96:00	Min.		
	Si	73:00	74:30	76:30	78:00	80:00	82:30	85:30	89:00			
	Go	66:00	67:30	69:30	71:00	73:00	75:30	78:30	82:00			
20 km Radfahren	Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00	Min.		
	Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00			
	Go	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30			
KRAFT	Medizinballwurf kg	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75	m	
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25		
		Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50		
	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	6,25	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		
	Kugelgewicht		3 kg				2 kg					
	Steinstoßen Gewicht 5 kg	Br	7,55	7,20	6,65	6,05	5,55	5,05	4,60	4,30	m	
		Si	8,55	8,10	7,60	6,95	6,45	5,95	5,50	5,20		
		Go	9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10		
Standweitsprung	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80	m		
	Si	1,20	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00			
	Go	1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20			
Gerätturnen		Barren	Boden		Boden							gek.
SCHENLLIGKEIT	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8	9,5	10,4	Sek.	
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9	8,6	9,5		
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6		
	Sprintstrecke		50 m				30 m					
	25 m Schwimmen	Br	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5	Sek.	
		Si	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5		
		Go	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5		
	200 m Radfahren mit fliegendem Start	Br	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5	Sek.	
		Si	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0		
		Go	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5		
Gerätturnen		Sprung	Boden		Sprung							gek.
Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,60	m		
	Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65			
	Go	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,70			
Weitsprung (m)	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			
Gerätturnen		rückwärts ohne Zwischen-sprung	vorwärts ohne Zwischen-sprung		Grundsprung vorwärts mit und ohne Zwischensprung ODER Galoppsschritt							Anz.
Gerätturnen		Ringe	Reck		Schwebebalken							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		

Nationale Förderer

