

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen, 18-54 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	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	22:00	21:50	22:00	22:20	23:10	24:00	24:40	25:10	Min.	
		Si	20:00	19:50	19:50	20:10	20:30	21:00	21:30	22:10		
		Go	18:00	17:50	18:00	18:10	18:20	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		
	Schwimmstrecke		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	59:30	60:00	60:30	60:30	61:00	62:00	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 kg	Br	7,50	7,25	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25	m	
		Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00		
		Go	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,25	8,00	7,75		
	Kugelstoßen	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25	m	
		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		
	Steinstoßen Gewicht 5 kg	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	7,95	m	
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	8,75		
		Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	9,55		
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	1,25			
	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,50			
Gerätturnen		Reck			Boden			Reck	Barren		gek.	
SCHENLLIGKEIT	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 fliegendem 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			
Gerätturnen		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 1 kg	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 Anzahl	Br	10	10	10	10	10	20	20	10	Anz.	
Si		15	15	15	15	15	30	30	20			
Go		20	20	20	20	20	40	40	30			
Gerätturnen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung				Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		Laufschritt= Jogging-Step ohne Zwischensprung	rückwärts ohne Zwischen- sprung			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

