

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen, 18-54 J. / Stand: 01.01.2018								Start Nr.:			
Name:		Vorname:						Geburtsdatum:					
Verein / Schule / Organisation / Adresse													
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination											
Gr. Alter		18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	erzielte Leistung			
		Bronze=1 Punkt			Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		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.		
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.		
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.
Gerätturnen		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					
Datenschutz:		Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.											