

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen, ab 55 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		55-59		60-64		65-69		70-74		75-79		80-84		85-89		ab 90		erzielte Leistung		Pkt.
		400 m				200 m														
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																			
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20									Min.	
		Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00										
Go		66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00											
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.		
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											
		rückwärts ohne Zwischen-sprung		vorwärts ohne Zwischensprung		Grundsprung vorwärts mit und ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
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										
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.																		