

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen , Stand 01.01.2019								Start-Nr.			
Name:		Vorname:						Geburtsdatum:					
Verein/ Schule / Organisation / Adresse:													
Letzte Ident-Nr.				Gr.1=Ausdauer, Gr.2=Kraft, Gr.3=Schnelligkeit, Gr.4=Koordination									
Gr	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	Ab 90	Sek,Min,gek,Zahl	Pkt		
1	3000m-Lauf	Br	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30	Min/Sek.		
		Si	22:50	23:30	24:10	24:40	25:20	26:40	27:50	29:30			
		G	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/Sek		
		Si	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30			
		G	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/Sek.		
		Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55			
		G	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20			
			400m	400m	400m	400m	200m	200m	200m	200m			
	7,5km Walking Nordic Walking	Br	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20	Min/Sek		
		Si	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00			
		G	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00			
	20km Radfahren	Br	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00	Min/Sek.		
		Si	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00			
		G	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30			
	2	Medizinball Nicht rückw. 2 kg	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75	m/cm	
			Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25		
G			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/cm		
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25			
		G	6,50	6,25	6,25	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00			
Kugelgewicht			3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	2 kg	2 kg	2 kg	2 kg	m/cm		
Steinstoßen Gew.: 5 kg		Br	7,55	7,20	6,65	6,05	5,55	5,05	4,60	4,30	m/cm		
		Si	8,55	8,10	7,60	6,95	6,45	5,95	5,50	5,20			
		G	9,35	9,00	8,45	7,85	7,35	6,85	6,40	6,10			
Standweit- sprung		Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80	m/cm		
		Si	1,20	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00			
		G	1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20			
Geräteturnen			Barren	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Gek.		
3		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		
			G	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6		
		Strecke:		50 m	50 m	50 m	50 m	30 m	30 m	30 m	30 m		
	Schwimmen 25 m		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		
		G	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5			
	200m Radfahren Mit flieg.Start	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			
		G	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5			
	Geräteturnen		Sprung	Boden	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung			
	4	Hochsprung	Br	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,60	m/cm	
Si			0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65			
G			1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,70			
Weitsprung		Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10	m/cm		
		Si	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50			
		G	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/cm		
		Si	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00			
		G	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			
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
		G	30	30	30	18	18	12	12	8			
			GS rw.o.	GS vorw.ohne Zw; Galopp.		GS vorw.+/- Zw;Galopp.		GS vorw.+/-Zw.; Galopp		Wie vor.	Anzahl		
1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre Erwachsenen-Bereich							4 – 7 Punkte	Bronze					
							8 – 10 Punkte	Silber					
							11 – 12 Punkte	Gold					