

Deutsches Sportabzeichen				Laufzettel Frauen , Stand 01.01.2023						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		18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek,Min,gek,Zahl	Pkt	
1	3000m-Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	Min/Sek.		
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10			
		G	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	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/Sek		
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30			
		G	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00			
	7,5km Walking Nordic Walking	Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00	Min/Sek		
		Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00			
		G	62:00	59:30	60:00	60:25	60:45	61:00	62:00	64:00			
	Schwimmen	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00	Min/Sek.		
		Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00			
		G	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30			
			800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m	400m			
	20km Radfahren	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00	Min/Sek.		
		Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00			
		G	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30			
	2	Medizinball Nicht rückw. 2 kg	Br	7,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25	m/cm	
			Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00		
G			8,75	8,75	8,50	8,50	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/cm		
		Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00			
		G	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00			
Kugengewicht			4 kg	4 kg	4 kg	4 kg	4 kg	4 kg	4 kg	3 kg	m/cm		
Steinstoßen Gew.: 5 kg (ab 50 J. 3kg-Stein)		Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80	m/cm		
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60			
		G	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40			
Standweit- sprung		Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00	m/cm		
		Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30			
		G	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55			
Geräteturnen			Reck	Reck	Reck	Boden	Boden	Reck	Reck	Barren	Gek.		
3		Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9		
	Si		16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7			
	G		15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5			
	Strecke:		100m	100m	100m	100m	100m	50m	50m	50m			
		Schwimmen 25 m	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		
	G		18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0			
	200m Radfahren Mit flieg.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			
		G	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5			
	Geräteturnen		Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung			
	4	Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85	m/cm	
Si			1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95			
G			1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05			
Weitsprung		Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60	m/cm		
		Si	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00			
		G	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/cm		
		Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00			
		G	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00			
Seilspringen Anzahl		Br	5	5	5	10	10	40	40	10			
		Si	10	10	10	15	15	60	60	20			
		G	15	15	15	20	20	80	80	30			
			Doppeldurchschl.mit/ohne Zw				Kreuzdurchschl. ohne		Laufschritt ohne		GS rück,ohn	Anzahl	
Schwimmen 1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre Erwachsenen-Bereich							4 – 7 Punkte		Bronze				
							8 – 10 Punkte		Silber				
							11 – 12 Punkte		Gold				

