

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		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	25:30	26:40	28:00	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		
	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		
	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		
	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	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		
	Kugengewicht		3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	2 kg	2 kg	2 kg	2 kg	m/cm	
	Steinstoßen Gew.: 5 kg (ab 50 J. = 3 kg)	Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10	m/cm	
		Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00		
		G	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80		
	Standweit- sprung	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80	m/cm	
		Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00		
		G	1,50	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	13,5	14,3	15,5	17,1	Sek.
Si			11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9		
G			9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8		
Strecke:			50 m	50 m	50 m	50 m	50 m	50 m	50 m	50 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	0,55	m/cm	
		Si	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60		
		G	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65		
	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		
Schwimmen 1 x im Jugendbereich bzw. alle 5 Jahre Erwachsenen-Bereich							4 – 7 Punkte		Bronze			
							8 – 10 Punkte		Silber			
							11 – 12 Punkte		Gold			

