

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel 2 2023 Frauen 18 - 54								Start Nr.:		
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:		Alter:		
Verein:		Tel:		Adresse:								
LAV-Habbelrath												
Datenschutz:										Die Einwilligung:		
Die auf diesen Laufzettel erfasste/n Person/n 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												
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:				Bronze 1 Punkt		Silber 2 Punkte		Gold 3 Punkte		erzielte Leistung		
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Datum	Pkt.	
1	3000 m. Laufen	Br.	22:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50		
		St.	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10		Min.
		Go.	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10		
	10 km. Laufen Straße oder Gelände	Br.	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40		
		St.	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30		Min.
		Go.	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00		
	Schwimmen	800 m.										
		Br.	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00		
		St.	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00		Min.
	7,5 Walking Nordic Walking	Br.	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00		
St.		66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00		Min.	
Go.		62:00	59:30	60:00	60:25	60:45	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			
	St.	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00		Min.	
	Go.	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30			
2	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg. (*1)	Br.	7,50	7,50	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25		m.
		St.	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00		
		Go.	8,75	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,00	7,75		
	Kugelstoßen	4 kg.										
		Br.	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25		
		St.	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00		m.
	Steinstoßen	5 kg.										
		Br.	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80		
		St.	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60		m.
	Standweitsprung	Br.	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00		
St.		1,85	1,80	1,75	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30		m.	
Go.		2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55			
Gerätetunen	Reck			Boden		Reck		Barren			gek.	
3	Sprint	100 m.										
		Br.	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9		
		St.	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7		Sek.
	25m. Schwimmen	Br.	29,5	29,0	30,0	32,2	36,0	40,0	44,0	48,0		
		St.	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0		Sek.
		Go.	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0		
	200 m. Radfahren mit flieg. Start	Br.	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0		
		St.	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0		Sek.
		Go.	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5		
	Gerätetunen	Sprung			Sprung		Sprung		Sprung			gek.
4	Hochsprung	Br.	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85		
		St.	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95		m.
		Go.	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		
		St.	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00		m.
		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		
		St.	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00		m.
		Go.	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		
St.		10	10	10	15	10	60	60	20		Anz.	
Go.		15	15	15	20	20	80	80	30			
Gerätetunen	Boden			Boden		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				
Günter Benke, Deutsches Sportabzeichen-Prüfer des SSV-Frechen										Anlage : 1.5		
*1) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.												
*2) Ausführen vom Seilspringen												
18 - 29 Jahre				Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung								
30 - 39 Jahre				Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung								
40 - 49 Jahre				Laufschritt=Jogging-Step ohne Zwischensprung								
50 - 54 Jahre				Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								