

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel : 2025 -2027 Frauen 18 - 54								Start Nr.:			
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:		Alter:			
Verein: LAV-Habbelrath		Tel:		Adresse:									
Datenschutz: 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										Die Einwilligung:			
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		Min.	
		Si.	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10			
		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		Min.	
		Si.	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30			
		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		Min.	
		Si.	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00			
		Go.	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30			
	7,5 Walking Nordic Walking	Br.	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00		Min.	
Si.		66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00				
Go.		62:00	60:00	60:00	61:00	61:30	62:00	63:00	64:00				
20 km. Radfahren	Br.	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00		Min.		
	Si.	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00				
	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.	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50		m.	
		Si.	9,00	9,00	9,00	8,50	8,50	8,75	8,50	7,50			
		Go.	10,00	10,00	10,00	9,50	9,50	8,25	9,50	9,00			
	Kugelstoßen 4 kg.	Br.	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25		m.	
		Si.	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00			
		Go.	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00			
	Steinstoßen 5 kg.	Br.	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80		m.	
		Si.	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60			
		Go.	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40			
	Standweitsprung	Br.	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00		m.	
Si.		1,85	1,80	1,75	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30				
Go.		2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55				
Erweiterter Leistungskatalog		: Übungen		6.2.6.1 bis		6.2.6.4				gek.			
Gerätetunen		Reck		Boden		Reck		Barren					
3	Sprint 100 m.	Br.	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9		Sek.	
		Si.	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7			
		Go.	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5			
	25m. Schwimmen	Br.	29,5	29,0	30,0	32,2	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			
		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		Sek.	
		Si.	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0			
		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		m.	
		Si.	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95			
		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		m.	
		Si.	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00			
		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		m.	
		Si.	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00			
		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		Anz.	
Si.		10	10	10	15	10	60	60	20				
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 : 1,6			
*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										