

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel 2023		Frauen 55 - ab 90		Start Nr.:								
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:		Alter:				
Verein: LAV-Habbelrath		Tel:		Adresse:										
<b>Datenschutz:</b> Die auf diesen Laufzettel erfasste/n Person/en wird/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 unterorganisations verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen									<b>Die Einwilligung:</b>					
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer :				Bronze 1 Punkt		Silber 2 Punkte		Gold 3 Punkte		erzielte Leistung				
Gr.		Alter		55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Datum		Pkt.
1	AUSDAUER	3000 m. Laufen		Br.	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30		Min.
				Si.	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30		
				Go.	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30		
	10 km. Laufen Straße oder Gelände		Br.	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30		Min.	
			Si.	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30			
			Go.	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30			
	Schwimmen		400 m.				200 m.					Min.		
			Br.	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35			10:45	
			Si.	15:20	15:35	15:45	16:05	08:20	08:30	08:45			08:55	
	7,5 Walking Nordic Walking		Br.	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20		Min.	
Si.			73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00				
Go.			66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00				
20 km. Radfahren		Br.	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00		Min.		
		Si.	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00				
		Go.	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30				
2	KRAFT	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg. (*1)		Br.	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75		m.
				Si.	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25		
				Go.	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50		
		Kugelstoßen		3 kg.				2 kg.					m.	
				Br.	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75			3,25
	Si.			5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25			
	Steinstoßen		3 kg.					m.						
			Br.	9,40	9,05	8,50			7,90	7,40	6,90	6,45	6,10	
			Si.	10,30	9,50	9,40			8,80	8,40	7,80	7,35	7,00	
	Standweitsprung		Br.	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80		m.	
Si.			1,20	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00				
Go.			1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20				
Gerätetunen		Barren		Boden		Boden						gek.		
3	SCHNELL	Sprint		50 m.									Sek.	
				Br.	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5			17,1
				Si.	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3			15,9
		25m. Schwimmen		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		
	Go.			30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5			
	200 m. Radfahren mit flieg. Start		Br.	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5		Sek.	
			Si.	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0			
			Go.	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5			
	Gerätetunen		Sprung		Boden		Sprung						gek.	
4	KOORDINATION	Hochsprung		Br.	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55		m.
				Si.	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60		
				Go.	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.
				Si.	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50		
	Go.			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.	
			Si.	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00			
			Go.	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		Anz.	
Si.			20	20	20	14	14	10	10	6				
Go.			30	30	30	18	18	12	12	8				
Gerätetunen		Ringe		Reck		Schwebbalken						gek.		
<b>Nachweis der Schwimmfertigkeit :</b>						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 : 2,4 5					
*1) Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet.														
*2) Ausführen vom Seilspringen														
55 - 59 Jahre				Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										
60 - 69 Jahre				Grundsprung Vorwärts ohne Zwischensprung										
70 - 90 Jahre				Grundsprung Vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt										