

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel 2023			Frauen 55 - ab 90					Start Nr.:				
Name:			Vorname:					Geburtsdatum:		Alter:				
Verein: LAV-Habbelrath		Tel:		Adresse:										
Datenschutz: 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										Die Einwilligung:				
Ident-Nummer, letzte			Bronze 1 Punkt		Silber 2 Punkte		Gold 3 Punkte		erzielte Leistung					
Zahl der Verleihnummer :														
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90			Datum	Pkt.	
1	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	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	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	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.		
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 : 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										