

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel 2025 - 2027 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 unterorganisationsen 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	3000 m. Laufen	Br.	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30		
		Si.	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30		Min.
		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		
		Si.	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30		Min.
		Go.	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30		
	Schwimmen 200 m.	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		Min.
		Go.	11:55	12:10	12:15	12:40	06:30	06:45	07:05	07:20		
	7,5 Walking Nordic Walking	Br.	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20		
Si.		73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00		Min.	
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			
	Si.	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00		Min.	
	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.	5,50	5,00	5,00	4,50	4,50	4,00	3,50	3,00		
		Si.	7,50	7,00	7,00	6,50	6,50	5,50	4,50	4,00		m.
		Go.	9,00	8,50	8,50	7,50	7,50	6,50	5,50	5,00		
	Kugelstoßen	3 kg.				2 kg						
		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		m.
	Steinstoßen	3 kg.										
		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		m.
	Standweitsprung	Br.	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80		
Si.		1,20	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00		m.	
Go.		1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20			
Erweiterter Leistungskatalog : Übungen 6.2.6.1 bis 6.2.6.4												
Gerätetunen		Barren		Boden		Boden				gek.		
3	Sprint 50 m.	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		Sek.
		Go.	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8		
	25m. Schwimmen	Br.	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5		
		Si.	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5		Sek.
		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		
		Si.	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0		Sek.
		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		
		Si.	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60		m.
		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		
		Si.	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50		m.
		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		
		Si.	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00		m.
		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		
Si.		20	20	20	14	14	10	10	6		Anz.	
Go.		30	30	30	18	18	12	12	8			
Gerätetunen		Ringe		Reck		Schwebebalken				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.		6		
*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									

