

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel 2020		Frauen		55- ab.90		Start Nr.:					
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:		Alter:			
Verein:		Tel:		Adresse:									
LAV-Habbelrath													
Datenschutz:										Die Einwilligung:			
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													
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		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 : 1,2							
*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									