

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2014								Start Nr.:	
Name:			Vorname:								Geburtsdatum:	
Verein / Schule / Organisation / Adresse												
Ident-Nummer, letzte			Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination									
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	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.
1	3000 m Lauf	Br	22:00	21:50	22:00	22:20	23:10	24:00	24:40	25:10		Min.
		Si	20:00	19:50	19:50	20:10	20:30	21:00	21:30	22:10		
		Go	18:00	17:50	18:00	18:10	18:20	18:30	18:50	19:10		
	10 km Lauf	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	Br	22:05	22:55	25:45	28:50	32:25	34:00	35:10	18:00		Min.
		Si	18:35	19:20	21:30	24:00	26:25	27:50	28:55	15:00		
		Go	15:50	16:15	17:20	19:15	20:25	21:10	21:40	11:30		
	7,5 km 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	59:30	60:00	60:30	60:30	61:00	62:00	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 2 kg	Br	7,50	7,25	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25		m
		Si	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00		
		Go	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,25	8,00	7,75		
	Kugelstoßen	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 Gewicht 5 kg	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	7,95		m
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	8,75		
		Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	9,55		
	Standweitsprung	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00		m
		Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,25		
		Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,50		
Geräteturnen		Reck			Boden			Reck		Barren		gek.
3	Sprint	Br	16,9	17,1	17,4	18,0	18,6	11,0	11,5	11,9		Sek.
		Si	15,6	15,8	16,1	16,7	17,3	9,9	10,3	10,7		
		Go	14,3	14,5	14,8	15,4	16,0	8,8	9,1	9,5		
	25 m Schwimmen	Br	29,5	29,0	30,0	32,5	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		
	Geräteturnen		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 (m)	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	24,00	24,50	24,50	22,50	21,50	20,00	19,00	17,00		m
		Si	27,50	28,00	28,00	26,00	25,00	23,50	22,50	21,00		
		Go	31,00	31,50	31,50	29,50	28,50	27,00	26,00	25,00		
	Seilspringen	Br	10	10	10	10	10	10	10	10		Anz.
		Si	15	15	15	15	15	20	20	15		
		Go	20	20	20	20	20	30	30	20		
Geräteturnen		Doppeldurchschlag			Kreuzdurchschl.			rückwärts		vorwär.		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

Peter Lenz, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover, 01.01.2014