

Deutsches Sportabzeichen			Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2025								Start Nr.:				
Name:			Vorname:								Geburtsdatum:				
Verein / Schule / Organisation / Adresse															
Ident-Nummer, letzte Zahl der Verleihnummer:				E-Mail:								In Sportabzeichen-digital registriert:	ja	nein	
Gr.	Alter			25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	erzielte Leistung				
Ausdauer	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	Min.				
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10					
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	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					
	Straße oder Gelände	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00	Min.				
		Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00					
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30					
	Schwimmen	800 m								400 m	Min.				
Br		69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00						
Si		66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00						
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Go	62:00	60:00	60:00	61:00	61:30	62:00	63:00	64:00	Min.					
	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00						
	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00						
20 km Radfahren	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30	Min.					
	Medizinballwurf	Br	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00		5,50				
	nicht rückwärts	Si	9,00	9,00	9,00	8,50	8,50	8,50	8,50		7,50				
2 kg	Go	10,00	10,00	10,00	9,50	9,50	9,50	9,50	9,00	m					
	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25						
	Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00						
Kugelstoßen	Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00	m					
	Kugelgewicht	4 kg									3 kg				
	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80						
Steinstoßen bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60	m					
	Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40						
	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00						
Standweitsprung	Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30	m					
	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55						
	Geräteturnen	Reck				Boden	Reck		Barren			gek.			
Erweiterter	Übungen				6.2.6.1	bis	6.2.6.4				gek.				
Leistungskatalog															
Schnelligkeit	Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9	Sek.				
		Si	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7					
		Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5					
	Sprintstrecke	100 m								50 m	Sek.				
		Br	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0					
		Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0					
	25 m Schwimmen	Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0	Sek.				
		Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0					
		Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0					
	200 m Radfahren mit flieg. Start	Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	Sek.				
Br		Sprung													
Si															
Koordination	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	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50	m				
		Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00					
		Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00					
	Seilspringen	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.				
Si		10	10	10	15	15	60	60	20						
Go		15	15	15	20	20	80	80	30						
Ausführung Seilspringen siehe unten!															
Geräteturnen	Boden								Ringe			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				
Hans-Werner Chudoba, Sportabzeichen-Beauftragter des SSB Hannover										sportabzeichen@ssb-hannover.de					
18 - 29 Jahre		Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung											
30 - 39 Jahre		Seilspringen		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung											
40 - 49 Jahre		Seilspringen		Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung											
50 - 54 Jahre		Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung											
Datenschutz: Die auf dem Laufzettel erfassten personenbezogenen Daten werden für die Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des DSA (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de															