

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel Frauen / Stand: 01.01.2025								Start Nr.:	
Name:				Vorname:				Geburtsdatum:			
Verein / Schule / Organisation / Adresse											
Ident-Nummer, letzte				E-Mail:						In Sportabzeichen-digital registriert: ja nein	
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
Ausdauer	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	
		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	
		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	
		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									
7,5 km Walking/	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		
	Go	62:00	60:00	60:00	61:00	61:30	62:00	63:00	64:00		
Nordic Walking	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		
	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30		
20 km Radfahren	Br	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50		
	Si	9,00	9,00	9,00	8,50	8,50	8,50	8,50	7,50		
	Go	10,00	10,00	10,00	9,50	9,50	9,50	9,50	9,00		
Medizinballwurf	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		
	Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00		
Kugelstoßen	4 kg										
	3 kg										
Kugelgewicht	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80		
	Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60		
	Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40		
Steinstoßen	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00		
	Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30		
	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55		
bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	Br	Reck		Boden		Reck		Barren			
	Si	Übungen		bis							
	Go										
Standweitsprung	Br										
	Si										
	Go										
Geräteturnen											
Erweiterter											
Leistungskatalog											
Schnelligkeit	Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9	
		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									
	25 m Schwimmen	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	
		Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0	
	200 m Radfahren	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	
		Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	
mit flieg. Start	Sprung										
Geräteturnen	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85		
	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		
Hochsprung	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60		
	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		
Weitsprung (m)	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50		
	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		
Schleuderball	Br	5	5	5	10	10	40	40	10		
	Si	10	10	10	15	15	60	60	20		
	Go	15	15	15	20	20	80	80	30		
Seilspringen	Ausführung Seilspringen siehe unten!										
Anzahl	Boden										
	Ringe										
Geräteturnen											
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-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von ihrem Landessportbund oder vom DOSB. www.deutsches-sportabzeichen.de											