

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	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
Ausdauer	3000 m Lauf	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 Lauf 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	Br	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45		Min.
		Si	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55		
		Go	11:55	12:10	12:15	12:40	6:30	6:45	7:05	7:20		
			400 m				200 m					
	7,5 km 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			
Kraft	Medizinballwurf nicht rückwärts 2 kg	Br	5,50	5,00	5,00	4,50	4,50	4,00	3,50	3,00		m
		Si	7,50	7,00	7,00	6,50	6,50	5,50	4,50	4,00		
		Go	9,00	8,50	8,50	7,50	7,50	6,50	5,50	5,00		
	Kugelstoßen	Br	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25		m
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25		
		Go	6,50	6,25	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		
			3 kg				2 kg					
	Steinstoßen Gewicht ab 50 (3 kg)	Br	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10		m
		Si	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00		
		Go	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80		
	Standweitsprung	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80		m
		Si	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00		
Go		1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20			
Geräteturnen		Barren	Boden		Boden					gek.		
Erweiterter Leistungskatalog		Übungen 6.2.6.1 bis 6.2.6.4									gek.	
Schnelligkeit	Sprint Sprintstrecke	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1		Sek.
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9		
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	11,1	12,0	13,2	14,8		
			50 m				50 m					
	25 m 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		
	Geräteturnen		Sprung	Boden		Sprung					gek.	
	Koordination	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		
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		
		Ausführung Seilspringen siehe unten!										
Geräteturnen		Ringe	Reck		Schwebebalken					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							
55 - 59 Jahre		Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
60 - 69 Jahre		Seilspringen		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
70 - 90 Jahre		Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung								
<b>Datenschutz:</b> 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. <a href="http://www.deutsches-sportabzeichen.de">www.deutsches-sportabzeichen.de</a>												