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		Pkt.
Ausdauer		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			
	3000 m Lauf	Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10		Min.	
	10 km Lauf	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40			
	Straße oder	Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30			
	Gelände	Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00		Min.	
		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		Min.	
		Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00			
	7,5 km Walking/	Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00			
	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.	
Kraft	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			
	Kugelgewicht		4 kg							3 kg		m	
		Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80			
	Steinstoßen	Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60			
	bis 49 (5kg) ab 50 (3kg)	Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40		m	
		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			
	Standweitsprung	Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55		m	
	Geräteturnen			Reck		Boden		Reck		Barren		gek.	
	Erweiterter			Übungen	6.2.6.1	bis	6.2.6.4					gek.	
	Leistungskatalog												
Schnelligkeit		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			
	Sprint	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			
	200 m Radfahren	Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0			
	mit flieg. Start	Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5		Sek.	
	Geräteturnen		Sprung									gek.	
Koordination		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			
	Hochsprung	Go	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05		m	
		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			
	Weitsprung (m)	Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40		m	
		Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50			
	Schleuderball	Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00			
	1 kg	Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00		m	
	Seilspringen	Br	5	5	5	10	10	40	40	10			
	Anzahl	Si	10	10	10	15	15	60	60	20			
		Go	15	15	15	20	20	80	80	30			
			Ausführung Seilspringen siehe unten!									Anz.	
	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**