

Laufzettel Frauen (18-54 Jahre)



Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Adresse

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										erzielte Leistung		Pkt.
Gr.	Alter	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl				
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				
	Schwimmen	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				
			800 m								400 m			
	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	Medizinball (2kg)	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				
			4 kg								3 kg			
	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	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							
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					
Geräteturnen		Sprung										gek.		
4	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	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	10	10	10	10	10	20	20	10		Anz.		
		Si	15	15	15	15	15	30	30	20				
		Go	20	20	20	20	20	40	40	30				
	Anzahl		Doppeldurchschlag			Kreuzdurchschl.		Laufschritt		rückw.				
	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
		Anlage: 15.1

Seilspringen	
18 - 29 Jahre	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung
30 - 39 Jahre	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung
40 - 49 Jahre	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung
50 - 59 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung

Laufzettel Frauen (ab 55 Jahre)



Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Adresse



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination

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.

1	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	25:20	26:40	27:50	29:30			
		Go	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30			
	Schwimmen	400 m	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		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	200 m	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		
2	Medizinball (2kg)	Br	4,00	3,75	3,50	3,25	3,25	3,00	3,00	2,75	m		
		Si	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,75	4,50	4,25			
		Go	7,50	7,25	7,00	6,75	6,50	6,25	6,00	5,50			
	Kugelstoßen	3 kg	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	6,25	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		
	Kugelgewicht	2 kg	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,90	0,85	0,80	m	
			Si	1,20	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00		
			Go	1,45	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		
	Standweitsprung	Barren	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8	9,5	10,4	gek.	
			Si	11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9	8,6	9,5		
			Go	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6		
Geräteturnen	Boden	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8	9,5	10,4	gek.		
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9	8,6	9,5			
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6			
3	Sprint	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8	9,5	10,4	Sek.		
		Si	11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9	8,6	9,5			
		Go	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6			
	Sprintstrecke	50 m	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	8,3	8,8	9,5	10,4	Sek.	
			Si	11,2	11,4	11,6	11,8	7,5	7,9	8,6	9,5		
			Go	9,9	10,2	10,4	10,6	6,6	7,1	7,7	8,6		
	25 m Schwimmen	30m	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		
	Geräteturnen	Sprung	Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10	gek.	
			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		
4	Weitsprung (m)	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			
	1 kg Schleuderball	Boden	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	m	
			Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
			Go	30	30	30	18	18	12	12	8		
	Seilspringen	Sprung	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		
	Geräteturnen	Reck	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	gek.	
			Si	20	20	20	14	14	10	10	6		
			Go	30	30	30	18	18	12	12	8		
Anzahl	Schwebebalken	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	gek.		
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8			

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
										Anlage: 15.2
Seilspringen										
60 - 69 Jahre		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
ab 70 Jahre		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt								