

Laufzettel Frauen (18-54 Jahre)



Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Adresse



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

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

Gr.	Alter		erzielte Leistung							Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.	
			18-19	20-24	Bronze=1 Punkt 25-29	Silber=2 Punkte 30-34	Gold=3 Punkte 35-39	40-44	45-49			50-54
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	Kugelstoßen	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		
	Kugelgewicht		4 kg							3 kg	m	
	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		
		Si	15	15	15	15	15	30	30	20		
		Go	20	20	20	20	20	40	40	30		
	Anzahl		Doppeldurchschlag			Kreuzdurchschl.		Laufschritt		rückw.	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
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

