

Laufzettel Frauen (18-54 Jahre) 2021



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	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl	Pkt.		
1	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	Min.		
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	22:40	21:30	22:10			
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10			
	Schwimmen	800 m	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		
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	400 m	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	60:25	60:45	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	7,50	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	8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,00	7,75			
	Kugelstoßen	4 kg	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		
	Standweitsprung	3 kg	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	1,30		
			Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55		
	Geräteturnen	Reck	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9	gek.	
			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		
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	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	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			
4	Schleuderball	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	1 kg	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.	
			Si	10	10	10	15	15	60	60	20		
			Go	15	15	15	20	20	80	80	30		
Geräteturnen	Boden	Br	Doppeldurchschlag			Kreuzdurchschl.		Laufschrift		rückw.	gek.		
		Si											
		Go											

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	Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung
50 - 59 Jahre	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung

Laufzettel Frauen (ab 55 Jahre) 2021



Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse

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

Gr. Alter **55-59** **60-64** **65-69** **70-74** **75-79** **80-84** **85-89** **ab 90** erzielte Leistung 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	25:30	26:40	28:00	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	6,15	6,00	6,25	5,75	5,50	5,00		
	Kugelgewicht	2 kg	Br	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	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		
	Standweitsprung	Boden	Br	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20		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	Boden	Br	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1		gek.	
		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			
3	Sprint	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			
	Sprintstrecke	50 m	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		
	25 m Schwimmen	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		
	Geräteturnen	Boden	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		
Schleuderball	Schwinge	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			
Anzahl	Schwinge	rückw.	vorwärts		vorwärts mit Zwischensprung						Anz.		
		Geräteturnen	Ringe	Reck	Schwebebalken								

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