

Laufzettel Frauen (18-54 Jahre) 2024



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	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49			50-54			
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	20:40	21:30	22:10					
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	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					
	7,5 km Walking/ Nordic Walking			800 m							Min.				
		Br	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00					
		Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00					
	20 km Radfahren	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					
2	Medizinball (2kg)	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30	Min.				
		Br	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50					
		Si	9,00	9,00	9,00	8,50	8,50	8,50	8,50	8,50					
	Kugelstoßen	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					
	Kugelgewicht	Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00	m				
				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	1,30					
		Go	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55					
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			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.					
			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	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					
	Anzahl			Doppeldurchschlag		Kreuzdurchschl.		Laufschrift		rückw.	gek.				
				Boden											
				Ringe											

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) 2024



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	25:30	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	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	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	Geräteturnen	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			
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	Geräteturnen	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			
	Schleuderball	1 kg	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	Anzahl	rückw.	vorwärts		vorwärts mit Zwischensprung					Anz.		
			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

Anlage: 15.2

Seilspringen

60 - 69 Jahre	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung								
ab 70 Jahre	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppschritt								