

Laufzettel Frauen (18-54 Jahre) 2026



Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Adresse



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

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

SPORTABZEICHEN					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	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									
		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	60:00	60:00	61:00	61:30	62:00	63:00	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	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50			m					
Si			9,00	9,00	9,00	8,50	8,50	8,50	8,50	7,50									
Go			10,00	10,00	10,00	9,50	9,50	9,50	9,50	9,00									
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									
Kugelgewicht		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									
	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	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.								
	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 Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung

50 - 59 Jahre Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung

Laufzettel Frauen (ab 55 Jahre) 2026



Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse _____

 DEUTSCHES SPORTABZEICHEN		Gr. 1=Ausdauer - Gr. 2=Kraft - Gruppe 3=Schnelligkeit - Gr. 4= Koordination										erzielte Leistung		Pkt.
		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte								
Gr.	Alter	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90	Sek., Min., m, gekonnt, Anzahl				
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	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				
			400 m				200 m							
	7,5 km Walking/ Nordic Walking	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	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	3 kg				2 kg								
		Standweitsprung	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				
	Geräteturnen		Barren	Boden		Boden					gek.			
		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													
	25 m Schwimmen		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	Boden		Sprung					gek.			
	4		Weitsprung (m)	Br	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10		m
				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			
Schleuderball 1 kg			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				
Seilspringen		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			rückw.	vorwärts		vorwärts mit Zwischensprung								
		Geräteturnen		Ringe	Reck		Schwebebalken					gek.		