

# Laufzettel Frauen (18-54 Jahre) 2022



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	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	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			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.		
25 m Schwimmen	Sprung	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				
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			
	Geräteturnen	Doppeldurchschlag	Kreuzdurchschl.		Laufschrift		rückw.					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
	<b>Anlage: 15.1</b>	

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