

Laufzettel Frauen (18-54 Jahre) 2025



Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Adresse _____

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

Gr. Alter **18-19** **20-24** **25-29** **30-34** **35-39** **40-44** **45-49** **50-54** erzielte Leistung 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	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	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	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.	
			Reck			Boden			Reck		Barren			
			Reck			Boden			Reck		Barren			
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.	
										50 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.		
		Sprung												
		Sprung												
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.	
			Doppeldurchschlag			Kreuzdurchschl.			Laufschrift		rückw.			
			Doppeldurchschlag			Kreuzdurchschl.			Laufschrift		rückw.			
Geräteturnen		Boden							Ringe			gek.		
		Boden							Ringe					
		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) 2025



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	Barren	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		
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	gek.	
			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		
4	Weitsprung (m)	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			
Seilspringen	vorwärts mit Zwischensprung	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			
Geräteturnen	Schwebebalken	Br	10	10	10	8	8	6	6	4	gek.		
		Si	20	20	20	14	14	10	10	6			
		Go	30	30	30	18	18	12	12	8			

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								