

Deutsches Sportabzeichen		Laufzettel: Frauen, 18-54 Jahre								SC Wewer 2000	Stand: 01.01.2024		
Name:		Vorname								Geburtsdatum:			
PLZ/ Ort:		Straße:								Telefon:			
<input type="checkbox"/> Mit der Nutzung dieser Daten für die Bearbeitung des Sportabzeichens bin ich einverstanden! (s.u.) Datum: _____ Unterschrift: _____													
Alter im Kalenderjahr:				Wählen Sie die richtige Altersklasse aus und markieren Sie die gewünschte Disziplin!									
Zahl der Verleihnummer:		Bronze=1 Punkt		Silber=2 Punkte		Gold=3 Punkte		erzielte Leistungen:					
Gr.	Altersklassen:	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Datum und Unterschrift	Pkt.		
AUSDAUER	3000 m Lauf	Br	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	Min.	1	
		Si	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10		2	
		Go	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10		3	
	10 km Lauf Straße oder Gelände	Br	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40	Min.	1	
		Si	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30		2	
		Go	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00		3	
	Schwimmen	Br	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00	Min.	1	
		Si	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00		2	
		Go	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30		3	
	Schwimmstrecke		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.	1	
		Si	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00		2	
Go		62:00	60:00	60:00	61:00	61:30	62:00	63:00	64:00	3			
20 km Radfahren	Br	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00	Min.	1		
	Si	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00		2		
	Go	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30		3		
KRAFT	Medizinballwurf 2 kg	Br	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	m	1	
		Si	9,00	9,00	9,00	8,50	8,50	8,50	8,50	7,50		2	
		Go	10,00	10,00	10,00	9,50	9,50	9,50	9,50	9,00		3	
	Kugelstoßen	Br	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25	m	1	
		Si	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00		2	
		Go	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00		3	
	Kugelgewicht		4 kg							3 kg			
	Steinstoßen Gewicht 5 kg / 3 kg	Br	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80	m	1	
		Si	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60		2	
		Go	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40		3	
	Standweitsprung	Br	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00	m	1	
		Si	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30		2	
Go		2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55	3			
Gerätturnen		Reck			Boden		Reck		Barren			gek.	
Sprint	Br	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9	Sek.	1		
	Si	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7		2		
	Go	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5		3		
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.	1		
	Si	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0		2		
	Go	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0		3		
200 m Radfahren mit fliegendem Start	Br	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0	Sek.	1		
	Si	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0		2		
	Go	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5		3		
Gerätturnen		Sprung										gek.	
KOORDINATION	Hochsprung	Br	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85	m	1	
		Si	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95		2	
		Go	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05		3	
	Weitsprung (m)	Br	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60	m	1	
		Si	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00		2	
		Go	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40		3	
	Schleuderball 1 kg	Br	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50	m	1	
		Si	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00		2	
		Go	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00		3	
	Seilspringen Anzahl	Br	5	5	5	10	10	40	40	10	Anz.	1	
		Si	10	10	10	15	15	60	60	20		2	
		Go	15	15	15	20	20	80	80	30		3	
Gerätturnen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		LS= Jogging-Step ohne Zwischensprung		RW o. Zw. Sprung			gek.	
Schwimmfertigkeit-Nachweis: <input type="checkbox"/> Alle 5 Jahre im Erwachsenen Bereich!													
Gesamtleistung anhand der erreichten Punktzahl:													
Bronze: <input type="checkbox"/>		4 - 7 Punkte			Silber: <input type="checkbox"/>		8 - 10 Punkte		Gold: <input type="checkbox"/>		11 - 12 Punkte		

Datenschutz: Die auf diesem Laufzettel erfasste/n Person/en wurde/n darauf hingewiesen, dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom DOSB bzw. den Landessportbünden und ihren Unterorganisationen verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.