

Deutsches Sportabzeichen				Laufzettel Frauen								2010		
Name:				Vorname:								Geb. Datum:		
Straße:				Ort:								PLZ:		
Verein/Schule				Telefonnr.:										
1 = Verleihung 2 = Wiederholung				Jahr der Prüfung				Jahr der letzten Prüfung						
1 = Bronze 2 = Silber 3 = Gold 4 = Gold mit Zahl				2		0								
Übung		(Altersklasse bitte markieren)											Erzielte Leistung in m / Std. / min. / sec. bei Turnübung "gekonnt"	
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80		
1	Schwimmen 200 m	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00		
	2	Hochsprung	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	
2	Weitsprung a. d. Raum	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20		
	Standweitsprung	--	--	--	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05		
	Sprung:	Kasten quer/Pferd seit				Bock seit		Hockw. über		Hockwende auf				
	Hocke oder Grätsche	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kastenhöhe 0,70 - 0,90						
3	50 m	--	--	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2		
	75 m	12,4	13,0	13,0	--	--	--	--	--	--	--	--		
	100 m	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0		
	1000 m	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30		
	Radfahr. 300 m, flieg. Start	--	--	--	--	--	--	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08		
	Inline-Skating 300 m	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	---	---	---		
weitere Ausweichübung														
4	Kugel	6,50	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25		
	(kg)	4 kg				3 kg								
	Schlagball (80 g)	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	23,00	--	--		
	Wurfball (200 g)	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00		
	Schleuderball (1 kg)	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00		
	Medizinball (2 kg)	--	--	--	--	--	--	--	6,50	6,00	5,50	5,00		
	Schwimmen 100 m	2:00	2:20	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20		
	Geräteturnen Kombination	Reck-Boden bzw. Boden-Barren												
Bankdrücken	hebendes Gewicht richtet sich nach dem Körpergewicht													
weitere Ausweichübung														
5	2.000 m Lauf	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30		
	3.000 m Lauf	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00		
	Inline-Skating 5 km	16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	---	---	---		
	Wandern 10 km	--	--	--	--	--	--	--	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30		
	Walking 7 km	61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00		
	Nordic Walking 7 km	61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00		
	Radfahren 20 km	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00		
	Schwimmen 1.000 m	28:00	30:30	33:00	35:50	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00		
	Skilanglauf	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00		
	Streckenlänge	10 km												
weitere Ausweichübung														
Prüferin / Prüfer				Prüflichsnummer:										