

KreisSportBund Gifhorn; Deutsches Sportabzeichen – Laufzettel Frauen 18 – 54 Jahre

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße:	
PLZ + Ort:	

Ident-Nummer:	
Altergruppe:	
Letztes Schwimmen am:	
Verein:	
Stand:	01.01.2018

Gruppe 1: Ausdauer; Gruppe 2: Kraft; Gruppe 3: Schnelligkeit; Gruppe 4: Koordination 4 – 7 Punkte: Bronze; 8 – 10 Punkte: Silber; 11 – 12 Punkte: Gold

Disziplin			18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	Leistung	P.	
1 A U S D A U E R	3000 m	B	22:00	21:50	22:00	22:20	23:10	24:00	24:40	25:10			
		S	20:00	19:50	19:50	20:10	20:30	21:00	21:30	22:10			
		G	18:00	17:50	18:00	18:10	18:20	18:30	18:50	19:10			
	10 000 m	B	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40			
		S	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30			
		G	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00			
	Schwimmen	B	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00			
		S	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:50	29:00	15:00			
		G	18:25	18:00	18:40	19:30	20:20	21:20	21:30	11:30			
			800 m	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m	400 m			
	7,5 km Walking Nordic Walking	B	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00			
		S	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00			
		G	62:00	59:30	60:00	60:30	60:30	61:00	62:00	64:00			
	20 km Radfahren	B	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:30			
		S	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00			
		G	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30			
	2 K R A F T	Medizinballwurf 2 kg	B	7,50	7,25	7,00	6,50	6,00	5,25	4,75	4,25		
			S	8,00	8,00	7,75	7,50	7,25	6,75	6,50	6,00		
G			8,75	8,50	8,50	8,25	8,25	8,25	8,00	7,75			
Kugelstoßen		B	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25			
		S	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00			
		G	7,50	7,50	7,50	7,25	7,00	6,50	6,25	7,00			
			4 kg	4 kg	4 kg	4 kg	4 kg	4 kg	4 kg	3 kg			
Steinstoßen 5 kg		B	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	7,95			
		S	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	8,75			
		G	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	9,55			
Standweitsprung		B	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00			
		S	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,25			
		G	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,50			
Gerätturnen			Reck			Boden			Reck	Barren			
3 S C H N E L L I G E		Sprint	B	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9		
			S	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7		
			G	15,3	15,6	16,0	16,4	17,0	8,8	9,1	9,5		
				100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	50 m	50 m	50 m		
	25 m Schwimmen	B	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0			
		S	24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0			
		G	18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0			
	200 m Radfahren fliegender Start	B	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0			
		S	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0			
		G	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5			
	Gerätturnen		Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung			
	4 K O R D I N A T I O N	Hochsprung	B	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85		
S			1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95			
G			1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05			
Weitsprung		B	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60			
		S	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00			
		G	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40			
Schleuderball 1 kg		B	23,50	24,50	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50			
		S	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00			
		G	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00			
Seilspringen Anzahl		B	10	10	10	10	10	20	20	10			
		S	15	15	15	15	15	30	30	20			
		G	20	20	20	20	20	40	40	30			
Art			Doppeldurchschlag			Kreuzdurchschlag o.			Laufschritt ohne	Gsp.rw.o			
Gerätturnen			Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Boden	Ringe			
Punkte:													