

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN



BEWEG DICH!



BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

www.deutsches-sportabzeichen.de

DEUTSCHER
SPORTBUND



Deutscher Sportbund
Otto-Fleck-Schneise 12
D-60525 Frankfurt / M.

Tel.: 069/6 70 02 50
Fax: 069/67 00 12 50

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

www.deutsches-sportabzeichen.de

DEUTSCHER
SPORTBUND

Gruppe	Übung	Männer											Frauen											
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	Alter im Kalenderjahr	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
	200-m-Schwimmen	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	
2	Hochsprung	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	
	Weitsprung 4)	4,75	4,50	4,25	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	
	Standweitsprung	-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	-	-	-	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	
	Sprung:	Pferd längs			Bock seit			Hockwende auf			Pferd seit			Bock seit			Hockwende über			Hockwende auf				
3	Hocke o. Grätsche 3)	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70-0,90			1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70-0,90			Kasten 0,70-0,90		
	50-m-Lauf	-	-	-	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	-	-	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	12,7	13,2	14,2
	75-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,4	13,0 2)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	100-m-Lauf	13,4	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	-
	400-m-Lauf	68,0	70,0	72,0 2)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.000-m-Lauf	3:40	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8,00	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30	-
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,00	1,02	1,04	1,06	1,08	
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	1,27	1,30	1,33	1,36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
300-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	-	-	-	-	
500-m-Inline-Skating	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Kugel	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50	6,75	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	
		(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(6,25 kg)	(6,25 kg)	(5 kg)	(5 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	
	Steinstoß (15 kg, li. u. re.)	9,00	8,75	8,50	8,00	7,75	7,50	7,25	7,00 2)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Schlagball (80 g)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00 2)	-	-	-	-
	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)	-	-	-	-	-	-	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00	
	Schleuderball (1,5 kg)	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Medizinball (2 kg)	-	-	-	-	-	-	8,50	8,00	7,50	7,00	-	-	-	-	-	-	-	-	6,50	6,00	5,50	5,00	
100-m-Schwimmen	1:50	1:55	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:10	3:30	3:50	2:10	2:30	2:45	3:00	3:15	3:30	3:45	4:00	4:10	4:20	4:30		
Gerätturnen: Kombination	Handstl.; Schwingen, hohe Wende		Handstand; Schwingen, Kehre				Schwingen, Vorschwung zum Außenquersitz				Handstl.; Aufschwung		Handstand;				hoher Hockstütz;							
Reck-Boden bzw. Boden-Barren 3)							Niedersprung				Niedersprung		Sprung in den Stütz, Abzug				Sprung in den Stütz, Abzug							
weitere Angebote ab 14 Jahre 1)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
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	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	
	5.000-m-Lauf	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30 2)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	5000-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	-	-	-	-
	10.000-m-Inline-Skating	28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	10-km-Wandern	-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2h 15	2h 30	-	-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30	
	5-km-Walking	40:00	41:30	43:00	44:15	45:30	47:00	48:30	50:00	52:30	55:15	58:00	43:00	45:00	46:00	47:15	48:45	50:20	52:00	53:45	56:15	59:00	62:00	
	20-km-Radfahren	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00	
1.000-m-Schwimmen	26:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00	48:00		
Skilanglauf	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00		
weitere Angebote ab 14 Jahre 1)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)		

Gruppe	Übung	Schüler			Schülerinnen			Männliche Jugend			Weibliche Jugend		
		Alter im Kalenderjahr	8	9/10	11/12	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17	13/14	15/16
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit			in beliebiger Zeit			-	-	-	-	-	-
	200-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	8:30	7:30	6:30	9:30	8:30	7:30
2	Hochsprung	0,75	0,85	1,00	0,70	0,80	0,95	1,15	1,25	1,30	1,00	1,05	1,10
	Weitsprung ⁴⁾	2,40	2,60	3,10	2,20	2,40	2,80	3,75	4,25	4,50	3,20	3,40	3,50
	Sprung:	beliebig, Sprunggerät seit			beliebig, Sprunggerät seit			beliebig, Sprunggerät längs			beliebig, Sprunggerät seit		
3	Hocke o. Grätsche ³⁾	0,90	1,00	1,00	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,10	1,10	1,20
	50-m-Lauf	10,3	9,9	9,2	10,4	10,0	9,5	-	-	-	-	-	-
	75-m-Lauf	-	-	12,7	-	-	13,1	12,0	11,5	10,8	12,8	12,6	12,4
	100-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	15,5	14,6	14,0	16,4	16,2	16,0
4	300-m-Inline-Skating	-	-	-	1:05	1:00	0:54	-	-	-	0:52	0:49	0:47
	500-m-Inline-Skating	2:00	1:48	1:38	-	-	-	1:30	1:24	1:20	-	-	-
	Kugel	-	-	-	-	-	-	7,00 (4 kg)	7,50 (5 kg)	8,00 (5 kg)	4,50 (3 kg)	5,50 (4 kg)	6,00 (4 kg)
	Schlagball (80 g)	17,00	20,00	27,00	10,00	12,50	17,50	40,00	-	-	25,00	30,00	35,00
5	Wurfball (200 g)	-	18,00	22,00	-	11,00	14,00	32,00	35,00	38,00	20,00	23,00	25,00
	Schleuderbball (1 kg)	-	-	-	-	-	-	25,00	30,00	35,00	20,00	23,00	25,00
	100-m-Schwimmen	3:00	2:45	2:30	3:10	2:55	2:40	2:15	2:05	1:55	2:35	2:25	2:15
	Geräturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwung;						Reck: Aufschwung, Unterschwung;					
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren ³⁾ weitere Angebote ab 14 Jahre ¹⁾	Boden: Rad						Boden: Radwende					
5	800-m-Lauf	4:50	4:30	4:10	5:20	5:00	4:50	-	-	-	4:40	4:35	4:30
	1.000-m-Lauf	-	5:40	5:15	-	-	-	4:30	4:10	3:50	-	-	-
	2.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	10:00	9:20	8:40	13:00	12:30	12:00
	3.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	14:40	14:00	-	19:00	18:30
	5.000-m-Inline-Skating	-	27:00	22:00	-	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	19:30	17:30	16:30
	20-km-Radfahren	-	-	-	-	-	-	60:00	50:00	45:00	70:00	65:00	60:00
	600-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	18:00	17:30	17:00	20:00	19:30	19:00
	Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit			4 km in beliebiger Zeit			32:00 (5 km)	46:00 (8 km)	52:00 (10 km)	35:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)
weitere Angebote ab 14 Jahre ¹⁾	-	-	-	-	-	-	*	*	*	*	*	*	

Anmerkungen:

- 1) Weitere Angebote gibt es für „Spezialisten“ bzw. trainierte Sportler der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Mindestleistung) informieren die Sportabzeichen-Prüfer und die Sportorganisationen.
- 2) Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern/-innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Mindestleistung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.
- 3) Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „geknot“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.
- 4) In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.