



ALTER		6 – 7			8 – 9		
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf (in Min.)	05:40	05:00	04:15	05:35	04:50	04:10
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	08:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m					
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55
Radfahren (in Min.)	-			5 km			
				27:00	24:00	21:00	
KRAFT	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)					
		6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)					
		2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00
Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	
Gerätturnen	Boden						
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	30 m					
		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-			41,0	36,0	31,0
Gerätturnen	Sprung			Boden			
KOORDINATION*	Hochsprung (in m)	-			-		
	Zonenweitsprung (in Punkten)	Zonenweitsprung					
	Weitsprung (in m)	18	21	24	24	27	30
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf					
	Schleuderball (1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung					
10		15	25	10	15	25	
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			

Die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen findest Du in diesen Tabellen oder individualisiert unter www.sportabzeichen-digital.de. Den *erweiterten Leistungskatalog Kraft und Koordination sowie weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen findest Du unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!



ALTER		10 – 11			12 – 13		
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf (in Min.)	05:20	04:40	04:00	05:10	04:25	03:45
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m			400 m		
		07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00
Radfahren (in Min.)	10 km						
	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	
KRAFT	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)					
		11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)			Kugelstoßen (3 kg)		
		5,00	6,00	7,00	4,75	5,25	5,75
Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	
Gerätturnen	Barren			Reck			
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m					
		11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5
Gerätturnen	Sprung						
KOORDINATION*	Hochsprung (in m)	0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10
	Zonenweitsprung (in Punkten)	Weitsprung					
	Weitsprung (in m)	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf			Schleuderball		
		27	30	36	17,00	19,50	22,00
	Schleuderball (1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
20		30	40	10	20	30	
Gerätturnen	Ringe			Boden			

Die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen findest Du in diesen Tabellen oder individualisiert unter www.sportabzeichen-digital.de. Den *erweiterten Leistungskatalog Kraft und Koordination sowie weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen findest Du unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!



ALTER		14 – 15			16 – 17		
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf (in Min.)	05:00	04:20	03:35	04:50	04:05	03:25
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m					
		13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
Radfahren (in Min.)	10 km						
	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00	
KRAFT	Werfen (in m)	Wurfball (200 g)					
		20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Kugelstoßen (3 kg)					
		5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
Standweitsprung (in m)	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00	
Gerätturnen	Boden			Reck			
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	100 m					
		18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
	25 m Schwimmen (in Sek.)	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
Gerätturnen	Sprung						
KOORDINATION*	Hochsprung (in m)	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung (in m)	Weitsprung					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Drehwurf (in Punkten)	Schleuderball					
	Schleuderball (1 kg, in m)	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	20	10	15	20
Gerätturnen	Boden						

Die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen findest Du in diesen Tabellen oder individualisiert unter www.sportabzeichen-digital.de. Den *erweiterten Leistungskatalog Kraft und Koordination sowie weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen findest Du unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!

ALTER		6 – 7			8 – 9		
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf (in Min.)	05:40	05:00	04:15	05:25	04:40	03:55
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m					
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40
Radfahren (in Min.)	–			5 km			
				26:30	23:30	20:30	
KRAFT	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)					
		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)					
		2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00
Standweitsprung (in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	
Gerätturnen	Boden						
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	30 m					
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			38,0	33,0	28,0
Gerätturnen	Sprung			Boden			
KOORDINATION*	Hochsprung (in m)	–			–		
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	27	30	33
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf					
	Schleuderball (1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung					
		10	15	25	10	15	25
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			

Die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen findest Du in diesen Tabellen oder individualisiert unter www.sportabzeichen-digital.de. Den *erweiterten Leistungskatalog Kraft und Koordination sowie weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen findest Du unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!

ALTER		10 – 11			12 – 13		
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf (in Min.)	05:05	04:20	03:35	04:45	04:00	03:15
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m			400 m		
		07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45
	Radfahren (in Min.)	10 km					
48:30		41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	
KRAFT	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)			Wurfball (200 g)		
		21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)			Kugelstoßen (3 kg)		
		5,50	6,50	7,50	6,25	6,75	7,25
	Standweitsprung (in m)	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05
Gerätturnen	Barren			Reck			
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m					
		10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1
	25 m Schwimmen (in Sek.)	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5
Gerätturnen	Sprung						
KOORDINATION*	Hochsprung (in m)	0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15
	Weitsprung (in m)	Weitsprung					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf			Schleuderball		
	Schleuderball (1 kg, in m)	33	39	45	19,50	24,00	27,50
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
		20	30	40	10	20	30
Gerätturnen	Ringe			Boden			

Die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen findest Du in diesen Tabellen oder individualisiert unter www.sportabzeichen-digital.de. Den *erweiterten Leistungskatalog Kraft und Koordination sowie weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen findest Du unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!

ALTER		14 – 15			16 – 17		
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf (in Min.)	04:20	03:40	03:00	04:05	03:25	02:45
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m					
		12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
Radfahren (in Min.)	10 km						
	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30	
KRAFT	Werfen (in m)	Wurfball (200 g)					
		30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Kugelstoßen (4 kg)			Kugelstoßen (5 kg)		
		7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
Standweitsprung (in m)	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40	
Gerätturnen	Boden			Reck			
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	100 m					
		17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
Gerätturnen	Sprung						
KOORDINATION*	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung (in m)	Weitsprung					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Drehwurf (in Punkten)	Schleuderball					
	Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	20	10	15	20
Gerätturnen	Boden						

Die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen findest Du in diesen Tabellen oder individualisiert unter www.sportabzeichen-digital.de. Den *erweiterten Leistungskatalog Kraft und Koordination sowie weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen findest Du unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!