



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
Geräturnen	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
	Geräturnen	Sprung			Boden		
KOORDINATION*	Hochsprung (in m)	-			-		
	Zonenweitsprung (in Punkten)	Zonenweitsprung					
		18	21	24	24	27	30
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf					
		12	15	21	18	21	27
	Schleuderball (1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung					
		10	15	25	10	15	25
	Geräturnen	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					
		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		
	Seilspringen	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
	Geräturnen	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
	Geräturnen	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
	Geräturnen	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
SCHELLIGKEIT	Gerätturnen	Barren			Reck		
	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
KOORDINATION*	Gerätturnen	Sprung					
	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
KOORDINATION*	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
	Geräturnen	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
	Geräturnen	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
	Geräturnen	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!