



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN



Gruppe	Übung	weibliche Jugend						männliche Jugend						Frauen										Männer													
		8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	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	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit						in beliebiger Zeit																													
	200-m-Schwimmen	-	-	-	9:30	8:30	7:30	-	-	-	8:30	7:30	6:30	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30		
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75		
	Weitsprung ⁴	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90		
	Standweitsprung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40		
	Sprung: Hocke o. Grätsche ³	beliebig. Sprunggerät seit						beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät längs			Kasten quer/Pferd seit			Bock seit		Hockwende über		Hockwende auf			Kasten/Pferd längs			Bock seit			Hockwende auf							
3	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	-	-	10,3	9,9	9,2	8,8	-	-	-	-	-	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2	-	-	-	-	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7
	75-m-Lauf	-	-	13,2	12,9	12,7	12,5	-	-	12,7	12,3	11,8	11,0	12,4	13,0	- ²	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	100-m-Lauf	-	-	-	-	16,5	16,2	-	-	-	-	15,0	14,2	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0		
	400-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1:08	1:10	1:12	- ²	-	-	-	-	-	-	-	-	
	1.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30	3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00		
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	-	-	-	-	-	-	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	500-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-	-	
	weitere Angebote ab 8 Jahre ¹	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
4	Kugel ⁵⁾	-	-	4,50	5,00	5,50	5,50	-	-	6,50	7,50	7,50	8,00	6,50	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50		
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) ⁶⁾	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	- ²	-	-		
	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	-	-	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	- ²	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Wurfball (200 g)	-	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	-	18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	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)	-	-	-	20,00	23,00	25,00	-	-	-	25,00	30,00	35,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00	-	-	-	-	-	-	-	-	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00
	Schleuderball (1,5 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	-	-	-	-	-	-	
	Medizinball (2 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,50	6,00	5,50	5,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,50	8,00	7,50	7,00	
	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	2:00	2:20	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00		
	Gerätturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwing						Reck: Aufschwung, Unterschwing						Handst.; Aufschwung,				Handstand;		hoher Hockstütz;				Handst.; Schwin-		Handstand; Schwingen, Kehre		Schwingen, Vorschwung zum									
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren ³⁾	Boden: Rad			Boden: Radwende			Boden: Rad			Boden: Radwende			Niedersprung		Sprung in den Stütz, Abzug		Sprung in den Stütz, Abzug				Schwin- gen, hohe Wende		Außenquersitz, Niedersprung													
weitere Angebote ab 9 Jahre ¹⁾	-	*	*	*	*	*	-	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
5	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	1.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	2.000-m-Lauf	-	-	13:30	13:10	12:40	12:20	-	-	11:00	10:10	9:30	9:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00		
	3.000-m-Lauf ⁸⁾	-	-	-	-	19:20	18:50	-	-	-	-	14:50	14:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	-	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	- ²⁾	-	-	-	-	
	5.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	5.000-m-Inline-Skating	-	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	-	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	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.	2 Std.	2h 15	2h 30	-	-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30	
	7-km-Walking/Nordic Walking	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00	56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00		
	20-km-Radfahren ⁷⁾	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00		
600-m-Schwimmen	-	-	-	20:00	19:30	19:00	-	-	-	18:00	17:30	17:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
1.000-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28:00	30:30	33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00	26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00			
Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit		35:00	32:00	30:00	4 km in beliebiger Zeit		32:00	46:00	52:00	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00					
weitere Angebote ab 8 Jahre ¹⁾	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Stand: 2010

Anmerkungen:

- Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren der Prüfungsangewiesene, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Faltblatt.
- Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern/innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Leistungsanforderung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.
- Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „geknotet“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.
- In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
- Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.
- ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
- Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km
- Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen

