



## SPORT MIT SPASS

kinder Joy of Moving begeistert Kinder für Bewegung – und das schon seit über 14 Jahren. Denn wir sind überzeugt: Wer als Kind regelmäßig Sport treibt, tut das auch als Erwachsener. Mit dieser Idee hat sich **kinder Joy of Moving** zu einem Erfolgsprojekt entwickelt: Wir bewegen jährlich mehr als 4,6 Millionen Kinder in 36 Ländern.

Mehr Informationen auf [www.kinderjoyofmoving.de](http://www.kinderjoyofmoving.de)



DAS FAMILIEN-SPORTABZEICHEN ZAHLT SICH AUS.

## FAMILIEN AUFGEPASST!

Legt mit mindestens **zwei Familienmitgliedern** aus zwei Generationen das Deutsche Sportabzeichen ab. Registriert Euch anschließend online auf unserer Aktionsseite und freut Euch über einen Einkaufsgutschein von Ernsting's family im Wert von **5,- Euro pro teilnehmendem Familienmitglied** (solange der Vorrat reicht). Weitere Informationen auf [www.ernstings-family.de/familien-sportabzeichen](http://www.ernstings-family.de/familien-sportabzeichen)



Ernsting's family  
Von fröhlichen Familien empfohlen.

## DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN

### DEINE Herausforderung

Leistung macht Spaß. Besonders dann, wenn Du mit Deinen Fähigkeiten etwas erreichen kannst, unabhängig von Deinem Alter, Geschlecht oder einer möglichen Behinderung. Das Deutsche Sportabzeichen blickt auf eine über 100-jährige Geschichte zurück und ist dabei doch ständig in Bewegung.



### Dein persönlicher Leistungs-Check

Ein ganzes Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) hast Du Zeit, um vier Übungen erfolgreich zu absolvieren und zusätzlich zu zeigen, dass Du schwimmen kannst. Innerhalb der vier Gruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) kannst Du dabei selber wählen, welcher Übung Du Dich in der Prüfung stellen willst. Eine Übersicht über die Anforderungen findest Du auf der Rückseite dieser Broschüre, weitere Informationen gibt's hier: [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

Nimm Deine Herausforderung an!  
Teile Deinen Erfolg: #Sportabzeichen

### Bronze – Silber – Gold

Mehr als 34 Millionen Abzeichen in über 100 Jahren

### Ausgezeichnet

Seit 1958 hat das Deutsche Sportabzeichen den Status „Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter“.



## NIMM DIE HERAUSFORDERUNG AN!

### Das Deutsche Sportabzeichen

Die Auszeichnung für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Anders als bei vielen anderen Prüfungen wird die individuelle Fitness anhand der vier motorischen Grundfähigkeiten überprüft und ist damit so vielseitig wie kein anderes Sportabzeichen.

### Ausdauer – Kraft – Schnelligkeit – Koordination

Die Prüfungsanforderungen auf der Rückseite dieser Broschüre sind entsprechend in die vier Gruppen eingeteilt. Aus jeder Gruppe muss eine Leistung erfolgreich (mindestens Bronze) absolviert werden. Dies gilt auch für **Menschen mit Behinderung**, deren Leistungen federführend durch den Deutschen Behindertensportverband (DBS) erarbeitet wurden. Das Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ findest Du unter [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de) in der Rubrik Sportentwicklung/Breitensport.

### Erst medizinischen Rat einholen!

Für Menschen mit und ohne Behinderung gilt: Nach längerer Sportpause oder überstandener Krankheit (z. B. am Herzen oder auch bei chronischen, schubweise auftretenden Krankheiten) weiß der\*die behandelnde Arzt\*Ärztin, was Du Dir zutrauen kannst.

### Vielfältige Herausforderungen

Wer sagt eigentlich, dass Fußballer\*innen nicht turnen und Radfahrer\*innen nicht laufen können?

### Schwimmen ist wichtig

Wenn Du in den Gruppen Schnelligkeit und/oder Ausdauer nicht das Schwimmen wählst, musst Du einen Nachweis Deiner Schwimmfähigkeit extra erbringen. Wie das geht, steht unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).



Ausdauer



Kraft



Schnelligkeit



Koordination

## DIE VEREINE – DEINE PARTNER

### Auf dem Weg zum Erfolg

Die Leistungsanforderungen für das Deutsche Sportabzeichen sind mit ein wenig Training für alle zu schaffen. Eine gezielte Vorbereitung, am besten mit Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung, ist sinnvoll und macht Spaß. Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist dafür nicht erforderlich. Vereine bieten allerdings neben der fachlichen Kompetenz die erforderlichen Geräte und Sportanlagen. Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen können Dich optimal für das Deutsche Sportabzeichen an den Start bringen.

### Wann und Wo?

Informationen zu den bundesweit mehr als 3.600 Angeboten (Sportabzeichen-Treffs) für das Training und die Prüfungsabnahme bieten die zuständigen Landes- bzw. Kreis- und Stadtverbände oder [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

### Die Web-App Deutsches Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen gibt es auch als WebApp für PC, Tablet und Smartphone mit folgenden Funktionen:

- Deine persönliche Herausforderung
- Leistungen erfassen und auswerten
- Leistungen teilen und vergleichen
- Trainingsangebote in Deiner Nähe

## FUSSBALL GEHT. ABER AUCH...

### ... Tischtennis und Radfahren

Du hast ein Laufabzeichen des DLV oder das Gerätturnabzeichen des DTB? Dein Fußballverein bietet die Prüfung für verschiedene Fußballabzeichen an oder Du hast das Tischtennisabzeichen? Prima. Pro Kalenderjahr kannst Du eine Prüfung in einer der vier motorischen Grundfähigkeiten durch ein Leistungsabzeichen ersetzen.

Welche sportartspezifischen Leistungsabzeichen anerkannt werden, wie lange sie Gültigkeit für das Deutsche Sportabzeichen haben und welche Disziplingruppe Du damit ersetzen kannst, erfährst Du im Internet unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).



## UND WEN FORDERST DU HERAUS?

### Alle gemeinsam

Das Besondere am Deutschen Sportabzeichen ist, dass sich jede\*r mit jedem\*r messen kann. Verschiedene Generationen einer Familie, Arbeitskolleg\*innen, Freundeskreise etc.: Durch die Einteilung der Leistungsanforderungen nach Altersklassen und Geschlecht für Menschen mit und ohne Behinderung können alle gemeinsam teilnehmen bzw. auch miteinander trainieren.

Beste Voraussetzungen also, auch die Nachbarn, die Mitarbeiter\*innen der Buchhaltung oder die Kolleg\*innen aus dem Vertrieb herauszufordern. Oder eine Einrichtung für Menschen mit Behinderung fordert den Sportverein in der Nähe heraus. Oder die Kinder der Klasse 4b die Männer und Frauen der Freiwilligen Feuerwehr. Oder welche Idee hast Du?

### So macht Leistung Spaß

Natürlich kann sich jede\*r auch nur für sich selber der Herausforderung stellen. Die Anforderungen sind so ausgelegt, dass sie eine überdurchschnittliche Fitness dokumentieren. Durch die verschiedenen Disziplinen sind Abwechslung und die Beanspruchung verschiedenster sportmotorischer Fähigkeiten garantiert.

### Dieses Jahr Bronze, nächstes Jahr Gold?

Als Inhaber\*in des Deutschen Sportabzeichens kannst Du richtig stolz auf Dich sein – und es nächstes Jahr gleich wieder versuchen! Vielleicht gelingt Dir sogar eine Verbesserung? In jedem Fall werden „Wiederholungstäter\*innen“ besonders geehrt.

Das Deutsche Sportabzeichen – ein wichtiger Beitrag zur Inklusion  
Zusammen Sport treiben und sich gemeinsam einer Leistungsprüfung stellen: Das Deutsche Sportabzeichen lässt Menschen mit und ohne Behinderung vereint aktiv werden!



### Hol Dir Dein Shirt...

### ... und vieles mehr!



### T-Shirt

UNISEX						
S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL
34-36	38-40	42-44	46-48			

  

DAMEN – TAILLIERTER SCHNITT				
S	M	L	XL	XXL
34-36	38-40	42-44	46-48	

  

KINDER				
116	128	140	152	164



### Individuelles Polo-Shirt

UNISEX						
S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL

  

DAMEN – TAILLIERTER SCHNITT					
XS	S	M	L	XL	XXL

  

KINDER					
90	104	116	128	140	152

[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN



Länger besser leben.



## OSTEOPATHIE WERT BIS ZU 360 EURO

### Zahlt Ihre Krankenkasse das auch?

Osteopathie kann Sportlern in verschiedenen Trainingsphasen helfen, ihre Leistung zu verbessern. Das gilt auch für das Sportabzeichen.

Jetzt zur Krankenkasse BKK24 wechseln und von über 90 weiteren Extraleistungen profitieren!

[www.bkk24.de/extras](http://www.bkk24.de/extras)



### Interview mit kinder Joy of Moving-Botschafter

## Frank Busemann

Warum bist du kinder Joy of Moving-Botschafter der Sportabzeichen-Tour?  
**Frank Busemann:** Für mich war Sport immer mein Leben.

Das hat schon als kleines Kind angefangen. Heute bewegen sich viele Kinder nicht mehr ausreichend, deshalb möchte ich ihnen bei der Sportabzeichen-Tour den Spaß an der Bewegung vermitteln. Und das kommt gut an: Die Kids sind immer sehr motiviert und machen toll mit!

### Was lernen die Kinder bei der Sportabzeichen-Tour?

Sie lernen, sich neuen Aufgaben zu stellen und mit Erfolg und Niederlagen umzugehen. Auch wenn man nicht in allen Disziplinen der Beste sein kann, fühlt sich jedes Kind bei der Sportabzeichen-Tour angenommen, denn im Mittelpunkt steht das Gemeinschaftserlebnis und der Stolz auf die eigene Leistung.

### Welche ist deine Lieblingsdisziplin?

Der 50-Meter-Lauf gemeinsam mit den Kindern ist mein Highlight. Häufig sind die Kinder vor dem Lauf aufgeregt und ich sage ihnen dann: „Es ist ganz normal aufgeregt zu sein, das gehört dazu. Wenn man aufgeregt ist, kann man sogar noch schneller laufen.“

Mehr Informationen auf [www.kinderjoyofmoving.de](http://www.kinderjoyofmoving.de)





- ATMUNGSAKTIV
- HOHER TRAGEKOMFORT
- SCHNELLTROCKNEND

# CLEVERE FUNKTIONEN

Atmungsaktiv und schnelltrocknend bei hohem Tragekomfort: Entdeckt preiswerte Sportmode für Groß und Klein online auf [www.ernsts-family.com](http://www.ernsts-family.com) oder in unseren rund 1.900 Filialen.

**QUALITÄT, DIE GLÜCKLICH MACHT.**

# Gemeinsam zum Ziel.

sportabzeichen-wettbewerb.de

Viele Preise im Gesamtwert von bis zu **100.000 €**

## Stellen Sie sich der Herausforderung Deutscher Sportabzeichen für Menschen mit und ohne Behinderung. Mit einem Sportförderer an Ihrer Seite.

**Teilnahmebedingungen und Anmeldung: [sportabzeichen-wettbewerb.de](http://sportabzeichen-wettbewerb.de)**

**TEAM**



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer

BKK24

Länger besser leben.

Preise im Gesamtwert von bis zu **50.000 EURO**

**SPORTABZEICHEN-WETTBEWERB FÜR BETRIEBE**

Die BKK24 bringt Sie und Ihr Team in Schwung. Denn gemeinsam Sporttreiben fördert den Zusammenhalt und die Fitness! Außerdem bringt es Ihre betriebliche Gesundheitsförderung voran.

Jetzt mitmachen und die Chance auf attraktive Preise haben.

[www.bkk24.de/betriebssport](http://www.bkk24.de/betriebssport)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer

BKK24

Länger besser leben.

Preise im Gesamtwert von bis zu **50.000 EURO**

**SPORTABZEICHEN-WETTBEWERB FÜR BETRIEBE**

Die BKK24 bringt Sie und Ihr Team in Schwung. Denn gemeinsam Sporttreiben fördert den Zusammenhalt und die Fitness! Außerdem bringt es Ihre betriebliche Gesundheitsförderung voran.

Jetzt mitmachen und die Chance auf attraktive Preise haben.

[www.bkk24.de/betriebssport](http://www.bkk24.de/betriebssport)

### FRAUEN

Übung	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90				
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold											
3.000 m Lauf	(in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:40	23:50	21:30	19:30	24:50	22:30	19:10	25:50	23:50	21:30	27:10	24:10	21:10	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30							
10 km Lauf	(in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:20	87:40	79:30	71:20	91:20	81:20	71:40	95:20	83:30	72:50	97:40	85:30	76:50	100:00	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20					
75 km Walking/Nordic Walking	(in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:00	60:00	67:30	64:00	60:25	70:00	65:00	62:45	70:00	65:00	62:45	73:00	67:00	61:00	75:40	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30					
Schwimmen	(in Min.)	800 m			400 m			200 m			100 m			50 m			25 m			12,5 m			6,25 m			3,125 m			1,562 m			0,781 m			0,390 m			0,195 m			0,097 m										
20 km Radfahren	(in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:00	44:00	57:00	51:00	45:00	60:00	54:00	48:00	61:00	55:00	49:00	64:00	58:00	52:00	67:00	61:00	55:00	70:00	64:00	58:00	73:00	67:00	61:00	76:00	70:00	64:00	79:00	73:00	67:00	82:00	76:00	70:00	85:00	79:00	73:00								
Medizinball (2 kg, in m)		7:50	8:00	8:75	7:50	8:00	8:75	7:00	7:75	8:50	6:50	7:25	8:25	5:25	6:00	7:25	8:25	5:25	6:00	7:25	8:25	5:25	6:00	7:25	8:25	5:25	6:00	7:25	8:25	5:25	6:00	7:25	8:25	5:25	6:00	7:25	8:25	5:25	6:00	7:25	8:25	5:25	6:00	7:25	8:25	5:25	6:00				
Kugelstoßen	(in m)	6:50	7:00	7:50	6:50	7:00	7:50	6:50	7:00	7:50	6:25	6:75	7:25	6:00	6:50	7:00	5:50	6:00	6:50	7:00	7:50	6:25	6:75	7:25	6:00	6:50	7:00	5:00	5:75	6:50	4:75	5:50	6:25	4:50	5:00	5:75	6:25	4:50	5:00	5:75	6:25	4:50	5:00	5:75	6:25	4:50	5:00	5:75	6:25	4:50	5:00
Steinstoßen	(in m)	10:65	11:25	11:85	10:80	11:40	12:00	10:30	11:30	11:35	9:50	10:15	10:70	9:00	9:50	10:20	8:60	9:20	9:85	8:30	8:95	9:70	9:80	10:60	11:40	9:40	10:30	11:10	9:05	9:90	10:70	8:50	9:40	10:20	7:90	8:80	9:60	7:40	8:30	9:10	6:90	7:80	8:60	6:45	7:35	8:15	6:10	7:00	7:80		
Standweitsprung	(in m)	1:65	1:85	2:05	1:60	1:80	2:00	1:50	1:70	1:95	1:35	1:60	1:85	1:25	1:50	1:80	1:15	1:40	1:65	1:10	1:35	1:60	1:00	1:30	1:55	1:25	1:50	1:05	1:35	1:60	1:00	1:30	1:55	1:05	1:35	1:60	1:00	1:30	1:55	1:05	1:35	1:60	1:00	1:30	1:55	1:05	1:35	1:60	1:00	1:30	
Gerätturnen	(in Sek.)	Reck			Boden			Reck			Boden			Reck			Boden			Reck			Boden			Reck			Boden			Reck			Boden			Reck			Boden			Reck			Boden				
Laufen	(in Sek.)	100 m			50 m			25 m			12,5 m			6,25 m			3,125 m			1,562 m			0,781 m			0,390 m			0,195 m			0,097 m			0,048 m			0,024 m			0,012 m			0,006 m							
25 m Schwimmen	(in Sek.)	29:5	24:0	18:5	29:0	24:0	18:5	30:0	25:0	19:5	32:5	26:5	21:0	36:0	29:0	22:0	40:0	31:5	23:5	44:0	35:0	25:0	48:0	39:0	28:0	51:5	42:5	30:5	54:5	44:5	32:5	56:5	46:5	34:5	59:0	48:0	36:0	61:0	50:0	38:0	63:5	52:0	40:0	65:5	53:5	41:5	66:5	54:5	42:5		
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		24:0	22:0	19:5	24:5	22:5	20:0	26:0	23:5	21:5	22:0	29:0	26:5	23:5	21:5	22:0	29:0	26:5	23:5	21:5	22:0	29:0	26:5	23:5	21:5	22:0	29:0	26:5	23:5	21:5	22:0	29:0	26:5	23:5	21:5	22:0	29:0	26:5	23:5	21:5	22:0	29:0	26:5	23:5	21:5	22:0	29:0	26:5	23:5	21:5	22:0
Gerätturnen	(in m)	Sprung			Boden			Sprung			Boden			Sprung			Boden			Sprung			Boden			Sprung			Boden			Sprung			Boden			Sprung			Boden										
Hochsprung	(in m)	1:10	1:20	1:30	1:10	1:20	1:30	1:05	1:15	1:25	1:00	1:10	1:20	0:95	1:05	1:15	0:90	1:00	1:10	0:95	1:05	1:15	0:85	0:95	1:05	0:80	0:90	1:00	0:75	0:85	0:95	0:75	0:85	0:95	0:70	0:80	0:90	0:65	0:75	0:85	0:65	0:75	0:85	0:60	0:70	0:80	0:55	0:65	0:75		
Weitsprung	(in m)	3:40	3:70	4:00	3:40	3:70	4:00	3:30	3:60	3:90	3:20	3:50	3:80	3:10	3:40	3:70	3:00	3:30	3:60	3:20	3:50	3:80	3:00	3:30	3:60	2:40	2:70	3:00	2:60	2:90	3:20	2:40	2:70	3:00	2:30	2:60	2:90	1:80	2:10	2:40	1:60	1:90	2:20	1:50	1:80	2:10	1:40	1:70	2:00		
Schleuderball (1 kg, in m)		23:50	26:50	29:00	24:00	27:00	29:50	24:00	27:00	29:50	22:00	25:00	27:00	21:00	24:00	26:50	19:50	22:00	24:00	18:50	21:00	23:00	16:50	19:00	21:00	15:00	17:00	19:00	13:00	15:00	17:00	11:00	13:00	15:00	9:50	11:00	12:00	8:50	10:00	11:00	7:50	8:50	9:50	6:50	7:50	8:50					
Schleuderball (1 kg, in m)		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischenschritt			Kreuzdurchschlag ohne Zwischenschritt			Laufschrift - Jogging-Step ohne Zwischenschritt			Grundsprung rückwärts ohne Zwischenschritt			Grundsprung vorwärts ohne Zwischenschritt			Grundsprung rückwärts mit oder ohne Zwischenschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischenschritt			Grundsprung rückwärts mit oder ohne Zwischenschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischenschritt			Grundsprung rückwärts mit oder ohne Zwischenschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischenschritt			Grundsprung rückwärts mit oder ohne Zwischenschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischenschritt													
Seilspringen	(in m)	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15		
Gerätturnen	(in m)	Reck			Boden			Reck			Boden			Reck			Boden			Reck			Boden			Reck			Boden			Reck			Boden			Reck			Boden										

Leistungsstufen Einzeldisziplin: ■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte/Gesamtleistung: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte. Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

Alle Anforderungen auch auf [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

### MÄNNER

Übung	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold																																													
3.000 m Lauf	(in Min.)	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:00	17:00	15:00	21:00	18:30	16:30	22:10	19:30	17:30	23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	27:30	24:30	21:30	29:00	26:00	23:00			
10 km Lauf	(in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:30	69:40	63:40	57:40	63:00	57:00	51:00	74:10	68:10	62:10	79:40	73:40	67:40	83:40	77:40	71:40	88:10	82:10	76:10	94:40	88:40	82:40	93:10	87:10	81:10	98:00	92:00	86:00	103:10	97:10	91:10	108:10	102:10	96:10	117:40	111:40	105:40	124:40	118:40	112:40			
75 km Walking/Nordic Walking	(in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	52:00	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:00	75:40	68:40	61:40	76:30	69:30	62:30	78:10	71:10	64:10	81:30	74:30	67:30	84:10	77:10	70:10	88:10	81:10	74:10	92:10	85:10	78:10			
Schwimmen	(in Min.)	80																																															