

♂

♂

Alle Anforderungen auch auf
www.deutsches-sportabzeichen.de

Übung	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																		
3.000 m Lauf	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:20	22:20	19:20	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50									
10 km Lauf	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	127:40	115:40	103:40			
7,5 km Walking / Nordic Walking	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	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30	73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00
Schwimmen																																																
(in Min.)	22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
20 km Radfahren	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	58:00			
Medizinball	10:25	11:00	11:75	10:25	11:25	12:00	9:75	10:75	11:75	10:25	11:25	11:50	8:25	9:75	11:25	7:75	9:25	10:75	7:00	8:75	10:50	6:50	8:50	10:25	6:00	8:25	10:00	5:75	7:75	9:75	5:25	7:25	9:25	5:00	7:00	9:00	4:50	6:50	8:50	4:25	6:25	8:25	4:00	6:00	8:00	3:50	5:50	7:50
Kugelstoßen																																																
(in m)	7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00	6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	7,00	4,50	5,25	6,25
Steinstoßen																																																
(in m)	9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40	8,40	9,70	11,00
Standweitsprung	2:10	2:30	2:50	2:10	2:30	2:50	2:05	2:25	2:45	1:85	2:10	2:35	1:65	1:95	2:25	1:55	1:85	2:15	1:45	1:75	2:05	1:40	1:70	2:00	1:35	1:65	1:95	1:30	1:60	1:90	1:30	1:60	1:90	1:25	1:55	1:85	1:20	1:50	1:80	1:15	1:45	1:75	1:00	1:30	1:60	0:90	1:20	1:50
Gerätturnen																																																
(in Sek.)																																																
Laufen	16:0	14:6	13:2	15:8	14:4	13:0	16:3	14:8	13:3	16:8	15:1	13:6	17:6	15:9	14:2	9:6	8:7	7:7	10:0	8:9	7:9	10:3	9:1	8:2	10:5	9:4	8:5	10:8	9:7	8:8	11:2	10:2	9:1	11:7	10:7	9:6	12:2	11:2	10:1	13:0	12:0	10:9	14:1	13:1	12:0	15:5	14:5	13:4
25 m Schwimmen	28:0	23:0	17:5	27:0	22:0	15:5	29:0	23:0	16:5	31:5	24:0	17:0	35:0	26:5	18:5	38:5	29:5	19:0	42:0	32:5	20:5	45:0	35:0	23:0	49:0	37:0	25:0	51:0	39:0	27:0	52:5	40:5	28:5	55:0	43:0	31:0	57:5	45:5	33:5	59:0	48:0	36:0	59:5	49:0	38:0	60:0	50:0	40:0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	20:5	18:0	15:5	20:0	17:5	15:0	21:0	18:0	15:0	22:5	18:5	15:0	24:0	20:0	15:5	26:5	21:5	16:5	28:5	23:0	17:0	30:0	24:0	18:0	32:0	25:0	18:5	33:5	26:0	19:0	35:0	27:0	19:5	36:0	28:5	20:0	37:5	29:5	21:5	39:0	31:5	23:0	41:0	33:0	24:5	43:5	35:5	27:0
Gerätturnen																																																
(in m)	1:30	1:40	1:50	1:35	1:45	1:55	1:30	1:40	1:50	1:30	1:40	1:50	1:25	1:35	1:45	1:20	1:30	1:40	1:15	1:25	1:35	1:05	1:15	1:25	1:00	1:10	1:20	0:95	1:05	1:15	0:85	1:00	1:10	0:80	0:95	1:05	0:75	0:90	1:00	0:75	0:85	0:95	0:70	0:80	0:90	0:65	0:75	0:85
Weitsprung	4:50	4:80	5:10	4:40	4:70	5:00	4:30	4:60	4:90	4:20	4:50	4:80	4:10	4:40	4:70	3:90	4:30	4:60	3:70	4:10	4:50	3:60	4:00	4:40	3:40	3:80	4:20	3:20	3:60	4:00	3:30	3:70	2:70	3:10	3:50	2:40	2:90	3:30	2:10	2:60	3:10	1:90	2:40	2:90	1:60	2:10	2:60	
Schleuderball	31:50	36:00	40:50	33:00	38:00	42:00	32:50	37:50	41:50	30:00	35:00	40:00	28:50	33:50	38:50	28:00	33:00	38:00	27:00	32:00	37:50	25:50	31:00	36:50	23:50	29:00	35:00	22:50	28:00	34:00	20:00	25:50	30:50	18:50	24:00	29:00	16:00	21:00	26:00	14:00	19:00	24:00	12:00	16:50	21:00	10:50	15:00	19:50
Seilspringen																																																
(1 kg, in m)																																																
Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischen sprung ODER Galopp sprung																																																
Gerätturnen	5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	4	6	8	