DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Aus jeder der unten aufgeführten Gruppen (1–5) ist eine Übung nach Wahl auszuführen. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird. **Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BRONZE verliehen. Jugendliche und Schüler/-innen erhalten bei der zweiten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und bei der dritten erfolgreichen Prüfung in GOLD. Frauen und Männer erhalten nach der dritten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und nach der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD.** – Alle Landessportbünde mit ihren Sportvereinen und die Sportämter geben Auskunft, wo die Vorbereitungen auf das Sportabzeichen und die Prüfungen stattfinden. Weitere Auskünfte erteilen die regionalen Sportabzeichen-Beauftragten und die -Prüfer. **Die Tabelle gibt Aufschluß über die Leistungsforderungen in den verschiedenen Altersklassen.**

Gruppe	Übung	Schüler			Schülerinnen			Männliche Jugend			Weibliche Jugend			Männer										Frauen										
	Alter im Kalenderjahr	8	9/10	11/12	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17	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	–	–	–	–	–	–	8:30	7:30	6:30	9:30	8:30	7:30	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00
2	Hochsprung	0,75	0,85	1,00	0,70	0,80	0,95	1,15	1,25	1,30	1,00	1,05	1,10	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60
	Weitsprung [4]	2,40	2,60	3,10	2,20	2,40	2,80	3,75	4,25	4,50	3,20	3,40	3,50	4,75	4,50	4,25	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20
	Standweitsprung	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	–	–	–	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05
	Sprung:	beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät längs			beliebig. Sprunggerät seit			Pferd längs				Bock seit				Hockwende auf			Pferd seit				Bock seit		Hockwende über		Hockwende auf		
	Hocke o. Grätsche [3]	0,90	1,00	1,00	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70–0,90			1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70–0,90		Kasten 0,70–0,90		
3	50-m-Lauf	10,3	9,9	9,2	10,4	10,0	9,5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	–	–	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2
	75-m-Lauf	–	–	12,7	–	–	13,1	12,0	11,5	10,8	12,8	12,6	12,4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	12,4	13,0 [2]	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	100-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	15,5	14,6	14,0	16,4	16,2	16,0	13,4	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0
	400-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	68,0	70,0	72,0 [2]	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	3:40	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1,00	1,02	1,04	1,06	1,08
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1,27	1,30	1,33	1,36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	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	–	–		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
4	Kugel	–	–	–	–	–	–	7,00	7,50	8,00	4,50	5,50	6,00	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50	6,75	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25
								(4 kg)	(5 kg)	(5 kg)	(3 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(6,25 kg)	(6,25 kg)	(5 kg)	(5 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	9,00	8,75	8,50	8,00	7,75	7,50	7,25	7,00 [2]	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Schlagball (80 g)	17,00	20,00	27,00	10,00	12,50	17,50	40,00	–	–	25,00	30,00	35,00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00 [2]	–	–	–
	Wurfball (200 g)	–	18,00	22,00	–	11,00	14,00	32,00	35,00	38,00	20,00	23,00	25,00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	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)	–	–	–	–	–	–	25,00	30,00	35,00	20,00	23,00	25,00	–	–	–	–	–	–	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00
	Schleuderball (1,5 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Medizinball (2 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8,50	8,00	7,50	7,00	–	–	–	–	–	–	–	6,50	6,00	5,50	5,00
	100-m-Schwimmen	3:00	2:45	2:30	3:10	2:55	2:40	2:15	2:05	1:55	2:35	2:25	2:15	1:50	1:55	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:10	3:30	3:50	2:10	2:30	2:45	3:00	3:15	3:30	3:45	4:00	4:10	4:20	4:30
	Gerätturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwung;						Reck: Aufschwung, Unterschwung;						Handst.; Schwin-	Handstand; Schwingen, Kehre					Schwingen, Vorschwung zum					Handst.; Aufschwung,	Handstand;						hoher Hockstütz;				
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren [3]	Boden: Rad						Boden: Radwende						gen, hohe Wende						Außenquersitz, Niedersprung					Niedersprung	Sprung in den Stütz, Abzug						Sprung in den Stütz, Abzug				
	weitere Angebote ab 14 Jahre [1]	–	–	–	–	–	–	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
5	800-m-Lauf	4:50	4:30	4:10	5:20	5:00	4:50	–	–	–	4:40	4:35	4:30	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
	1.000-m-Lauf	–	5:40	5:15	–	–	–	4:30	4:10	3:50	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
	2.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	10:00	9:20	8:40	13:00	12:30	12:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30
	3.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	14:40	14:00	–	19:00	18:30	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00
	5.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30 [2]	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	5.000-m-Inline-Skating	–	27:00	22:00	–	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	19:30	17:30	16:30	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	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
	5-km-Walking	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	40:00	41:30	43:00	44:15	45:30	47:00	48:30	50:00	52:30	55:15	58:00	43:00	45:00	46:00	47:15	48:45	50:20	52:00	53:45	56:15	59:00	62:00
	20-km-Radfahren	–	–	–	–	–	–	60:00	50:00	45:00	70:00	65:00	60:00	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00
	600-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	18:00	17:30	17:00	20:00	19:30	19:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	26:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00	48:00
	Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit			4 km in beliebiger Zeit			32:00	46:00	52:00	35:00	32:00	30:00	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00
								(5 km)	(8 km)	(10 km)	(5 km)	(5 km)	(5 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)
	weitere Angebote ab 14 Jahre [1]	–	–	–	–	–	–	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

Druckjahr: 2003

Anmerkungen:

[1] Weitere Angebote gibt es für „Spezialisten" bzw. trainierte Sportler der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Mindestleistung) informieren die Sportabzeichen-Prüfer und die Sportorganisationen.

[2] Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern/-innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Mindestleistung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.

[3] Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt" bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.

[4] In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.