



<b>ALTER</b>		<b>6 – 7</b>			<b>8 – 9</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	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.)	<b>200 m</b>					
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55
Radfahren (in Min.)	-			<b>5 km</b>			
				27:00	24:00	21:00	
<b>KRAFT</b>	Werfen (in m)	<b>Schlagball (80 g)</b>					
		6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	<b>Medizinball (1 kg)</b>					
		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	
Gerätturnen	<b>Boden</b>						
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	<b>30 m</b>					
		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
Gerätturnen	<b>Sprung</b>			<b>Boden</b>			
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung (in m)	-			-		
	Zonenweitsprung (in Punkten)	<b>Zonenweitsprung</b>					
	Weitsprung (in m)	18	21	24	24	27	30
	Drehwurf (in Punkten)	<b>Drehwurf</b>					
	Schleuderball (1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27
	Seilspringen	<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung</b>					
10		15	25	10	15	25	
Gerätturnen	<b>Schwebebalken</b>			<b>Reck</b>			

Die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen findest Du in diesen Tabellen oder individualisiert unter [www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de). Den \*erweiterten Leistungskatalog Kraft und Koordination sowie weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen findest Du unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

**SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!**

<b>ALTER</b>		<b>6 – 7</b>			<b>8 – 9</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	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.)	<b>200 m</b>					
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40
Radfahren (in Min.)	–			<b>5 km</b>			
				26:30	23:30	20:30	
<b>KRAFT</b>	Werfen (in m)	<b>Schlagball (80 g)</b>					
		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	<b>Medizinball (1 kg)</b>					
		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	
Gerätturnen	<b>Boden</b>						
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	<b>30 m</b>					
		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
Gerätturnen	<b>Sprung</b>			<b>Boden</b>			
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung (in m)	–			–		
	Weitsprung (in m)	<b>Zonenweitsprung</b>					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	27	30	33
	Drehwurf (in Punkten)	<b>Drehwurf</b>					
	Schleuderball (1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33
	Seilspringen	<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung</b>					
10		15	25	10	15	25	
Gerätturnen	<b>Schwebebalken</b>			<b>Reck</b>			

Die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen findest Du in diesen Tabellen oder individualisiert unter [www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de). Den \*erweiterten Leistungskatalog Kraft und Koordination sowie weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen findest Du unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

**SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!**



<b>ALTER</b>		<b>10 – 11</b>			<b>12 – 13</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	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.)	<b>200 m</b>			<b>400 m</b>		
		07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00
Radfahren (in Min.)	<b>10 km</b>						
	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	
<b>KRAFT</b>	Werfen (in m)	<b>Schlagball (80 g)</b>					
		11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	<b>Medizinball (1 kg)</b>			<b>Kugelstoßen (3 kg)</b>		
		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	<b>Barren</b>			<b>Reck</b>			
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	<b>50 m</b>					
		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	<b>Sprung</b>						
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung (in m)	0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10
	Zonenweitsprung (in Punkten)	<b>Weitsprung</b>					
		2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40
	Drehwurf (in Punkten)	<b>Drehwurf</b>			<b>Schleuderball</b>		
		27	30	36	17,00	19,50	22,00
	Schleuderball (1 kg, in m)	<b>Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>		
		20	30	40	10	20	30
Gerätturnen	<b>Ringe</b>			<b>Boden</b>			

Die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen findest Du in diesen Tabellen oder individualisiert unter [www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de). Den \*erweiterten Leistungskatalog Kraft und Koordination sowie weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen findest Du unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

**SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!**

<b>ALTER</b>		<b>10 – 11</b>			<b>12 – 13</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	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.)	<b>200 m</b>			<b>400 m</b>		
		07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45
Radfahren (in Min.)	<b>10 km</b>						
	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	
<b>KRAFT</b>	Werfen (in m)	<b>Schlagball (80 g)</b>			<b>Wurfball (200 g)</b>		
		21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	<b>Medizinball (1 kg)</b>			<b>Kugelstoßen (3 kg)</b>		
		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	
Gerätturnen	<b>Barren</b>			<b>Reck</b>			
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	<b>50 m</b>					
		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
Gerätturnen	<b>Sprung</b>						
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung (in m)	0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15
	Weitsprung (in m)	<b>Weitsprung</b>					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80
	Drehwurf (in Punkten)	<b>Drehwurf</b>			<b>Schleuderball</b>		
	Schleuderball (1 kg, in m)	33	39	45	19,50	24,00	27,50
	Seilspringen	<b>Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>		
		20	30	40	10	20	30
Gerätturnen	<b>Ringe</b>			<b>Boden</b>			

Die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen findest Du in diesen Tabellen oder individualisiert unter [www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de). Den \*erweiterten Leistungskatalog Kraft und Koordination sowie weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen findest Du unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

**SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!**



<b>ALTER</b>		<b>14 – 15</b>			<b>16 – 17</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	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.)	<b>400 m</b>					
		13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
Radfahren (in Min.)	<b>10 km</b>						
	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00	
<b>KRAFT</b>	Werfen (in m)	<b>Wurfball (200 g)</b>					
		20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	<b>Kugelstoßen (3 kg)</b>					
		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	<b>Boden</b>			<b>Reck</b>			
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	<b>100 m</b>					
		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	<b>Sprung</b>						
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung (in m)	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung (in m)	<b>Weitsprung</b>					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Drehwurf (in Punkten)	<b>Schleuderball</b>					
	Schleuderball (1 kg, in m)	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
	Seilspringen	<b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b>					
		10	15	20	10	15	20
Gerätturnen	<b>Boden</b>						

Die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen findest Du in diesen Tabellen oder individualisiert unter [www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de). Den \*erweiterten Leistungskatalog Kraft und Koordination sowie weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen findest Du unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

**SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!**

<b>ALTER</b>		<b>14 – 15</b>			<b>16 – 17</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	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.)	<b>400 m</b>					
		12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
Radfahren (in Min.)	<b>10 km</b>						
	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30	
<b>KRAFT</b>	Werfen (in m)	<b>Wurfball (200 g)</b>					
		30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	<b>Kugelstoßen (4 kg)</b>			<b>Kugelstoßen (5 kg)</b>		
		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	
Gerätturnen	<b>Boden</b>			<b>Reck</b>			
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	<b>100 m</b>					
		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
Gerätturnen	<b>Sprung</b>						
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung (in m)	<b>Weitsprung</b>					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Drehwurf (in Punkten)	<b>Schleuderball</b>					
	Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
	Seilspringen	<b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b>					
		10	15	20	10	15	20
Gerätturnen	<b>Boden</b>						

Die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen findest Du in diesen Tabellen oder individualisiert unter [www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de). Den \*erweiterten Leistungskatalog Kraft und Koordination sowie weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen findest Du unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

**SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!**