



www.deutsches-sportabzeichen.de

B	
Ž	
9	
GEN	
3	
JND	
ERL	

_																					
ן נ	¥	н.	ALTER		6-7			8-9			10-11			12-13			14 - 15			16 - 17	
5		Ubung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
5		800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
	æ	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
\geq	AUE	Schwimmen	(in Min.)					200 m									400 m				
	AUSDAU			09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
		Radfahren	(in Min.)		5 km 10										10	km					
7							27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00
П		Werfen	(in m)						Schlagb	all (80 g)								Wurfbal	l (200 g)		
כ				6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
	ΑFT	Medizinball/Kugelstoßen	(in m)		Medizinball (1 kg)										Kugelstoßen (3 kg)						
	KRAF			2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00	4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
		Standweitsprung	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
		Gerätturnen			Boden		Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
	EIT	Laufen	(in Sek.)	30			0 m			50			m					100	m		
	GKE			8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
		25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
	R S	200 m Radfahren (fl. :	Start, in Sek.)		-		41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
	S	Gerätturnen			Sprung		Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
		Hochsprung	(in m)							0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
		Weitsprung	(in m)		7	Zonenwe	itsprung			Weits					Weits	prung					
	NO NO	Zonenweitsprung	(in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	IATIC	Drehwurf	(in Punkten)		Drehwurf						Schleuderball										
	SDIN	Schleuderball	(1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
	KOORDINAT	Seilspringen			Grundsprung vorwärts mit oder o Zwischensprung ODER Galoppsp								Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischenspru					
				10	15	25 25	10	ppspron 15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
		Gerätturnen		.0	webebal		10	Reck	LJ	20	Ringe	40	10	Boden	50	10	Boden	20	10	Boden	20
		Gerattornen		SCIII	wenendi	Kell		NECK			Killige			Douell			Douell			Douell	

Nationale Förderer











www.deutsches-sportabzeichen.de

	亡	(
	Ĭ	
:		
	<u> </u>	
	ENC	
	N N	
	R C	
	N	
	Z	

Ξ(3		ALTER		6-7			8-9			10 - 11			12-13			14-15			16 - 17	
ノ` -		Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
		800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45
7	~	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
	AUE	Schwimmen	(in Min.)				200 m									400 m					
Ž	NSD.			09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
_		Radfahren	(in Min.)	5 km						10 km											
5							26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30
Z		Werfen	(in m)				Schlagball (80 g)									Wurfball (200 g)					
4				12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
3	KRAFT	Medizinball/Kugelstoßen (in m)					Medizinball (1 kg)							lstoßen			lstoßen (·	Kugelstoßen (5 kg)		
۲ .	¥			2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,50	6,50	7,50	6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
ב		Standweitsprung	(in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
Z .		Gerätturnen			Boden		Boden			Barren			Reck			Boden Reck					
D	ᇤ	Laufen	(in Sek.)			30					T) m					100			
	JGK		<i>"</i>	7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
7	NET.	25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
=	SCH	•	. Start, in Sek.)	-			38,0 33,0 28,0			35,0 30,5 26,0			29,5 26,0 22,5			24,0 21,5 19,0					17,0
=		Gerätturnen	/: \		Sprung			Boden		0.05	Sprung	1.05	0.05	Sprung	1.15	1.10	Sprung	1.20	1.20	Sprung	1.40
		Hochsprung	(in m)			7	0,85 0,95 1,05						0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
		Weitsprung	(in m)	10		Zonenwe	•		22	2.60	2.00	2.20	2.20	2.50	Weits		/ 10		/ 20	1.60	4.00
	NO.	Zonenweitsprung Drehwurf	(in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	DINATION		(in Punkten)	15	18	24	Drehwurf			22 20 45		10.50 27.50		Schleuderball		27.50	22.00	26.50			
	~ .	Schleuderball	(1 kg, in m)	.5			21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
	K00	Seilspringen					värts mit oder ohne DER Galoppsprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			ohne Zwisc			rchschlag :hensprung		
				10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
		Gerätturnen Schwebebalken Reck						Ringe Boden							Boden			Boden			

Nationale Förderer





