



<b>ALTER</b>		<b>18 – 19</b>			<b>20 – 24</b>			<b>25 – 29</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	3.000 m Lauf (in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40
	10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00
	7,5 km (Nordic) Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	60:00	67:00	63:30	60:00
	Schwimmen (in Min.)	<b>800 m</b>								
		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40
<b>KRAFT*</b>	20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00
	Medizinball (2 kg, in m)	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00
	Kugelstoßen (in m)	<b>4 kg</b>								
		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50
	Steinstoßen (in m)	<b>5 kg</b>								
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Standweitsprung (in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35
	Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95
	Gerätturnen	<b>Reck</b>								
	Laufen (in Sek.)	<b>100 m</b>								
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0
<b>KOORDINATION*</b>	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0
	Gerätturnen	<b>Sprung</b>								
	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90
	Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50
	Seilspringen	<b>Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung</b>								
		5	10	15	5	10	15	5	10	15
	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>30 – 34</b>			<b>35 – 39</b>			<b>40 – 44</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	3.000 m Lauf (in Min.)	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50
	10 km Lauf (in Min.)	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50
	7,5 km (Nordic) Walking (in Min.)	70:00	65:00	61:30	73:00	67:00	62:00	75:30	69:00	63:00
	Schwimmen (in Min.)	<b>800 m</b>								
	20 km Radfahren (in Min.)	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20
<b>KRAFT*</b>	Medizinball (2 kg, in m)	7,50	8,50	9,50	7,00	8,50	9,50	6,50	8,50	9,50
	Kugelstoßen (in m)	<b>4 kg</b>								
	Steinstoßen (in m)	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50
	Standweitsprung (in m)	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85
	Gerätturnen	<b>Boden</b>						<b>Reck</b>		
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	<b>100 m</b>						<b>50 m</b>		
	25 m Schwimmen (in Sek.)	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5
	Gerätturnen	<b>Sprung</b>								
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung (in m)	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10
	Weitsprung (in m)	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60
	Schleuderball (1 kg, in m)	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00
	Seilspringen	<b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b>						<b>Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung</b>		
	Gerätturnen	10	15	20	10	15	20	40	60	80

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!**



ALTER		45 – 49			50 – 54			55 – 59		
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	23:50	21:30	18:50	24:50	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50
	10 km Lauf (in Min.)	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00	100:10	88:10	76:10
	7,5 km (Nordic) Walking (in Min.)	75:30	69:00	63:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00
	Schwimmen (in Min.)	<b>800 m</b>			<b>400 m</b>					
	20 km Radfahren (in Min.)	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55
KRAFT*	Medizinball (2 kg, in m)	6,00	8,50	9,50	5,50	7,50	9,00	5,50	7,50	9,00
	Kugelstoßen (in m)	<b>4 kg</b>			<b>3 kg</b>					
	Steinstoßen (in m)	<b>5 kg</b>			<b>3 kg</b>					
	Standweitsprung (in m)	8,30	8,95	9,70	9,80	10,60	11,40	9,40	10,30	11,10
	Gerätturnen	<b>Reck</b>			<b>Barren</b>					
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	<b>50 m</b>								
	25 m Schwimmen (in Sek.)	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0	51,5	42,5	30,5
	Gerätturnen	<b>Sprung</b>								
KOORDINATION*	Hochsprung (in m)	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00
	Weitsprung (in m)	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30
	Schleuderball (1 kg, in m)	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00	15,50	19,00	22,00
	Seilspringen	<b>Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung</b>			<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>		
	Gerätturnen	40	60	80	10	20	30	10	20	30

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>60 – 64</b>			<b>65 – 69</b>			<b>70 – 74</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	3.000 m Lauf (in Min.)	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40
	10 km Lauf (in Min.)	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30
	7,5 km (Nordic) Walking (in Min.)	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00
	Schwimmen (in Min.)	<b>400 m</b>								
		19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40
<b>KRAFT*</b>	20 km Radfahren (in Min.)	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30
	Medizinball (2 kg, in m)	5,00	7,00	8,50	5,00	7,00	8,50	4,50	6,50	7,50
	Kugelstoßen (in m)	<b>3 kg</b>								
	Steinstoßen (in m)	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	4,25	5,00	6,00
	Standweitsprung (in m)	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Gerätturnen	<b>Boden</b>								
	Laufen (in Sek.)	<b>50 m</b>								
	25 m Schwimmen (in Sek.)	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0
	Gerätturnen	<b>Boden</b>						<b>Sprung</b>		
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung (in m)	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90
	Weitsprung (in m)	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90
	Schleuderball (1 kg, in m)	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50
	Seilspringen	<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>						<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galopsprung</b>		
		10	20	30	10	20	30	8	14	18
Gerätturnen		<b>Reck</b>						<b>Schwebebalken</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>75 – 79</b>			<b>80 – 84</b>			<b>85 – 89</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	3.000 m Lauf (in Min.)	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00
	10 km Lauf (in Min.)	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10
	7,5 km (Nordic) Walking (in Min.)	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00
	Schwimmen (in Min.)	<b>200 m</b>								
	20 km Radfahren (in Min.)	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05
<b>KRAFT*</b>	Medizinball (2 kg, in m)	4,50	6,50	7,50	4,00	5,50	6,50	3,50	4,50	5,50
	Kugelstoßen (in m)	<b>2 kg</b>								
	Steinstoßen (in m)	<b>3 kg</b>								
	Standweitsprung (in m)	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15
	Gerätturnen	<b>Boden</b>								
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	<b>50 m</b>								
	25 m Schwimmen (in Sek.)	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5
	Gerätturnen	<b>Sprung</b>								
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung (in m)	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80
	Weitsprung (in m)	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10
	Schleuderball (1 kg, in m)	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00
	Seilspringen	<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galopsprung</b>								
	Gerätturnen	8	14	18	6	10	12	6	10	12

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>AB 90+</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	3.000 m Lauf (in Min.)	32:30	29:30	26:30
	10 km Lauf (in Min.)	136:30	124:30	112:30
	7,5 km (Nordic) Walking (in Min.)	110:20	96:00	87:00
	Schwimmen (in Min.)	<b>200 m</b>		
		10:45	8:55	7:20
<b>KRAFT*</b>	20 km Radfahren (in Min.)	93:00	83:00	72:30
	Medizinball (2 kg, in m)	3,00	4,00	5,00
	Kugelstoßen (in m)	<b>2 kg</b>		
		3,25	4,25	5,00
	Steinstoßen (in m)	<b>3 kg</b>		
<b>SCHNELLIGKEIT</b>		6,10	7,00	7,80
	Standweitsprung (in m)	0,80	1,00	1,20
	Gerätturnen	<b>Boden</b>		
	Laufen (in Sek.)	<b>50 m</b>		
		17,1	15,9	14,8
<b>KOORDINATION*</b>	25 m Schwimmen (in Sek.)	66,5	54,5	42,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	44,5	38,0	31,5
	Gerätturnen	<b>Sprung</b>		
	Hochsprung (in m)	0,55	0,60	0,65
	Weitsprung (in m)	1,10	1,50	1,90
	Schleuderball (1 kg, in m)	7,50	11,00	14,00
	<b>Zwischensprung oder Galopsprung</b>			
	Seilspringen	4	6	8
	Gerätturnen	<b>Schwebebalken</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>18 – 19</b>			<b>20 – 24</b>			<b>25 – 29</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	3.000 m Lauf (in Min.)	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40
	10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00
	7,5 km (Nordic) Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30
	Schwimmen (in Min.)	<b>800 m</b>								
	20 km Radfahren (in Min.)	22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00
<b>KRAFT*</b>	Medizinball (2 kg, in m)	11,00	13,00	14,00	11,00	13,50	14,50	10,50	13,00	14,50
	Kugelstoßen (in m)	<b>6 kg</b>			<b>7,26 kg</b>					
	Steinstoßen (in m)	7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75
	Standweitsprung (in m)	<b>10 kg</b>			<b>15 kg</b>					
	Gerätturnen	9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	<b>Reck</b>								
	25 m Schwimmen (in Sek.)	16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5
	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
	Gerätturnen	<b>100 m</b>								
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50
	Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90
	Schleuderball (1 kg, in m)	31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50
	Seilspringen	<b>Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung</b>								
	Gerätturnen	5	10	15	5	10	15	5	10	15
		<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>30 – 34</b>			<b>35 – 39</b>			<b>40 – 44</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	3.000 m Lauf (in Min.)	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50
	10 km Lauf (in Min.)	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10
	7,5 km (Nordic) Walking (in Min.)	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00
	Schwimmen (in Min.)	<b>800 m</b>								
		25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25
<b>KRAFT*</b>	20 km Radfahren (in Min.)	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30
	Medizinball (2 kg, in m)	10,00	13,00	14,00	9,50	12,50	14,00	9,00	12,00	13,50
	Kugelstoßen (in m)	<b>7,26 kg</b>								
		7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75
	Steinstoßen (in m)	<b>15 kg</b>								
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Standweitsprung (in m)	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65
	Standweitsprung (in m)	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15
	Gerätturnen	<b>Boden</b>						<b>Reck</b>		
	Laufen (in Sek.)	<b>100 m</b>						<b>50 m</b>		
		16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7
<b>KOORDINATION*</b>	25 m Schwimmen (in Sek.)	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5
	Gerätturnen	<b>Sprung</b>								
	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung (in m)	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,70	3,90	4,30	4,60
<b>SEILSPRINGEN</b>	Schleuderball (1 kg, in m)	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00
	Seilspringen	<b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b>						<b>Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung</b>		
		10	15	20	10	15	20	40	60	80
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!**



ALTER		45 – 49			50 – 54			55 – 59		
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50
	10 km Lauf (in Min.)	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30	91:30	79:40	67:40
	7,5 km (Nordic) Walking (in Min.)	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30	73:00	65:00	59:00
	Schwimmen (in Min.)	<b>800 m</b>			<b>400 m</b>					
		34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45	17:50	14:35	11:20
KRAFT*	20 km Radfahren (in Min.)	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30
	Medizinball (2 kg, in m)	8,00	11,50	13,50	7,50	11,00	13,00	7,00	10,50	12,50
	Kugelstoßen (in m)	<b>7,26 kg</b>			<b>6 kg</b>					
		6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00	6,00	6,75	7,50
	Steinstoßen (in m)	<b>15 kg</b>			<b>10 kg</b>					
SCHNELLIGKEIT	Standweitsprung (in m)	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35
	Standweitsprung (in m)	1,45	1,75	2,05	1,40	1,70	2,00	1,35	1,65	1,95
	Gerätturnen	<b>Reck</b>			<b>Barren</b>					
	Laufen (in Sek.)	<b>50 m</b>								
		10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2	10,5	9,4	8,5
KOORDINATION*	25 m Schwimmen (in Sek.)	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0	49,0	37,0	25,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0	32,0	25,0	18,5
	Gerätturnen	<b>Sprung</b>								
	Hochsprung (in m)	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20
	Weitsprung (in m)	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40	3,40	3,80	4,20
KOORDINATION*	Schleuderball (1 kg, in m)	27,00	32,00	37,50	25,50	31,00	36,50	23,50	29,00	35,00
	Seilspringen	<b>Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung</b>			<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>					
		40	60	80	10	20	30	10	20	30
	Gerätturnen	<b>Boden</b>			<b>Ringe</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>60 – 64</b>			<b>65 – 69</b>			<b>70 – 74</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	3.000 m Lauf (in Min.)	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20
	10 km Lauf (in Min.)	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10
	7,5 km (Nordic) Walking (in Min.)	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00
	Schwimmen (in Min.)	<b>400 m</b>								
		18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35
<b>KRAFT*</b>	20 km Radfahren (in Min.)	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30
	Medizinball (2 kg, in m)	6,50	10,00	12,50	6,00	9,50	11,50	6,00	9,00	10,50
	Kugelstoßen (in m)	<b>5 kg</b>						<b>4 kg</b>		
		6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75
	Steinstoßen (in m)	<b>7,5 kg</b>						<b>5 kg</b>		
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Standweitsprung (in m)	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00
	Standweitsprung (in m)	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85
	Gerätturnen	<b>Boden</b>								
	Laufen (in Sek.)	<b>50 m</b>								
		10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6
<b>KOORDINATION*</b>	25 m Schwimmen (in Sek.)	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0
	Gerätturnen	<b>Boden</b>								
	Hochsprung (in m)	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05
	Weitsprung (in m)	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50
<b>GRUNDKATEGORIE</b>	Schleuderball (1 kg, in m)	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00
	Seilspringen	<b>Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung</b>						<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galopsprung</b>		
		10	20	30	10	20	30	8	14	18
	Gerätturnen	<b>Reck</b>						<b>Schwebebalken</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>75 – 79</b>			<b>80 – 84</b>			<b>85 – 89</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	3.000 m Lauf (in Min.)	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30
	10 km Lauf (in Min.)	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10
	7,5 km (Nordic) Walking (in Min.)	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30
	Schwimmen (in Min.)	<b>200 m</b>								
		9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25
<b>KRAFT*</b>	20 km Radfahren (in Min.)	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30
	Medizinball (2 kg, in m)	6,00	8,50	10,00	5,50	8,00	9,50	5,00	7,50	9,00
	Kugelstoßen (in m)	<b>4 kg</b>			<b>3 kg</b>					
		5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75
	Steinstoßen (in m)	<b>5 kg</b>			<b>3 kg</b>					
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Standweitsprung (in m)	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40
	Standweitsprung (in m)	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60
	Gerätturnen	<b>Boden</b>								
	Laufen (in Sek.)	<b>50 m</b>								
		12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0
<b>KOORDINATION*</b>	25 m Schwimmen (in Sek.)	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5
	Gerätturnen	<b>Sprung</b>								
	Hochsprung (in m)	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90
	Weitsprung (in m)	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90
<b>SEILSPRINGEN</b>	Schleuderball (1 kg, in m)	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00
	Seilspringen	<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galopsprung</b>								
		8	14	18	6	10	12	6	10	12
Gerätturnen		<b>Schwebebalken</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>AB 90+</b>		
<b>ÜBUNG</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>AUSDAUER</b>	3.000 m Lauf (in Min.)	29:50	26:50	23:50
	10 km Lauf (in Min.)	127:40	115:40	103:40
	7,5 km (Nordic) Walking (in Min.)	102:45	89:20	80:00
	Schwimmen (in Min.)	<b>200 m</b>		
		9:45	8:10	6:45
<b>KRAFT*</b>	20 km Radfahren (in Min.)	79:00	68:00	58:00
	Medizinball (2 kg, in m)	4,50	6,50	8,00
	Kugelstoßen (in m)	<b>3 kg</b>		
		4,50	5,25	6,25
	Steinstoßen (in m)	<b>3 kg</b>		
<b>SCHNELLIGKEIT</b>		8,40	9,70	11,00
	Standweitsprung (in m)	0,90	1,20	1,50
	Gerätturnen	<b>Boden</b>		
	Laufen (in Sek.)	<b>50 m</b>		
		15,5	14,5	13,4
<b>KOORDINATION*</b>	25 m Schwimmen (in Sek.)	60,0	50,0	40,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	43,5	35,5	27,0
	Gerätturnen	<b>Sprung</b>		
	Hochsprung (in m)	0,65	0,75	0,85
	Weitsprung (in m)	1,60	2,10	2,60
	Schleuderball (1 kg, in m)	10,50	15,00	19,50
	<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galopsprung</b>			
	Seilspringen	4	6	8
	Gerätturnen	<b>Schwebebalken</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!**