

<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
	20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00
<b>KRAFT*</b>	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>								
		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
	Geräturnen	<b>Reck</b>								
<b>SCHNELLIGKEIT</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
	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
	Geräturnen	<b>Sprung</b>								
<b>KOORDINATION*</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
	Geräturnen	<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)	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30
	Kugelstoßen (in m)	7,50	8,50	9,50	7,00	8,50	9,50	6,50	8,50	9,50
	Steinstoßen (in m)	<b>4 kg</b>								
	Standweitsprung (in m)	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50
	Gerätturnen	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65
	25 m Schwimmen (in Sek.)	<b>Boden</b>						<b>Reck</b>		
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	<b>100 m</b>						<b>50 m</b>		
	Gerätturnen	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8
	Hochsprung (in m)	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5
<b>KOORDINATION*</b>	Weitsprung (in m)	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5
	Schleuderball (1 kg, in m)	<b>Sprung</b>								
	Seilspringen	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10
	Gerätturnen	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60
		22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00
		<b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b>						<b>Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung</b>		
		10	15	20	10	15	20	40	60	80
		<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.)	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.)	800 m			400 m					
		35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55
	20 km Radfahren (in Min.)	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30	71:30	63:00	55:30
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)	4 kg			3 kg					
		5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50
	Steinstoßen (in m)	5 kg			3 kg					
		8,30	8,95	9,70	9,80	10,60	11,40	9,40	10,30	11,10
	Standweitsprung (in m)	1,10	1,35	1,60	1,00	1,30	1,55	0,95	1,25	1,50
	Gerätturnen	Reck			Barren					
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m								
		11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9
	25 m Schwimmen (in Sek.)	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0	51,5	42,5	30,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0
	Gerätturnen	Sprung								
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	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
		40	60	80	10	20	30	10	20	30
	Gerätturnen	Boden			Ringe					

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>								
	20 km Radfahren (in Min.)	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40
<b>KRAFT*</b>	Medizinball (2 kg, in m)	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30
	Kugelstoßen (in m)	5,00	7,00	8,50	5,00	7,00	8,50	4,50	6,50	7,50
	Steinstoßen (in m)	<b>3 kg</b>								
	Standweitsprung (in m)	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	4,25	5,00	6,00
	Gerätturnen	<b>3 kg</b>								
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60
	25 m Schwimmen (in Sek.)	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	<b>Boden</b>								
	Gerätturnen	<b>50 m</b>								
		12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung (in m)	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0
	Weitsprung (in m)	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5
	Schleuderball (1 kg, in m)	<b>Boden</b>							<b>Sprung</b>	
	Seilspringen	<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>							<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung</b>	
	Gerätturnen	10	20	30	10	20	30	8	14	18
		<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>								
		10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05
	20 km Radfahren (in Min.)	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00
<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>								
		4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50
	Steinstoßen (in m)	<b>3 kg</b>								
		7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15
	Standweitsprung (in m)	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25
	Gerätturnen	<b>Boden</b>								
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	<b>50 m</b>								
		13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0
	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 Galoppsprung</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.)	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>		
	20 km Radfahren (in Min.)	10:45	8:55	7:20
<b>KRAFT*</b>	Medizinball (2 kg, in m)	93:00	83:00	72:30
	Kugelstoßen (in m)	3,00	4,00	5,00
	Steinstoßen (in m)	<b>2 kg</b>		
	Standweitsprung (in m)	3,25	4,25	5,00
	Gerätturnen	<b>3 kg</b>		
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	6,10	7,00	7,80
	25 m Schwimmen (in Sek.)	0,80	1,00	1,20
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	<b>Boden</b>		
	Gerätturnen	<b>50 m</b>		
		17,1	15,9	14,8
<b>KOORDINATION*</b>	Weitsprung (in m)	66,5	54,5	42,5
	Schleuderball (1 kg, in m)	44,5	38,0	31,5
	Seilspringen	<b>Sprung</b>		
	Gerätturnen	<b>Zwischensprung oder Galoppsprung</b>		
		4	6	8
		<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>								
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00
	20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00
<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>					
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75
	Steinstoßen (in m)	<b>10 kg</b>			<b>15 kg</b>					
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45
	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45
	Gerätturnen	<b>Reck</b>								
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	<b>100 m</b>								
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3
	25 m Schwimmen (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>Sprung</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>								
		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.)	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>								
	20 km Radfahren (in Min.)	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25
<b>KRAFT*</b>	Medizinball (2 kg, in m)	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30
	Kugelstoßen (in m)	10,00	13,00	14,00	9,50	12,50	14,00	9,00	12,00	13,50
	Steinstoßen (in m)	<b>7,26 kg</b>								
	Standweitsprung (in m)	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75
	Gerätturnen	<b>15 kg</b>								
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (in Sek.)	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65
	25 m Schwimmen (in Sek.)	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	<b>Boden</b>								
	Gerätturnen	<b>Reck</b>								
		<b>100 m</b>								
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung (in m)	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7
	Weitsprung (in m)	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0
	Schleuderball (1 kg, in m)	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5
	Seilspringen	<b>Sprung</b>								
	Gerätturnen	<b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b>								
<b>KOORDINATION*</b>		10	15	20	10	15	20	40	60	80
		<b>Boden</b>								
		<b>Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung</b>								
		<b>Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung</b>								
		<b>Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung</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.)	800 m			400 m					
		34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45	17:50	14:35	11:20
	20 km Radfahren (in Min.)	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30
KRAFT*	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)	7,26 kg			6 kg					
		6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00	6,00	6,75	7,50
	Steinstoßen (in m)	15 kg			10 kg					
		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
	Geräturnen	Reck			Barren					
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m								
		10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2	10,5	9,4	8,5
	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
	Geräturnen	Sprung								
KOORDINATION*	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
	Schleuderball (1 kg, in m)	27,00	32,00	37,50	25,50	31,00	36,50	23,50	29,00	35,00
	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
		40	60	80	10	20	30	10	20	30
	Geräturnen	Boden			Ringe					

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		60 – 64			65 – 69			70 – 74		
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	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.)	400 m								
	20 km Radfahren (in Min.)	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30
KRAFT*	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)	5 kg						4 kg		
	Steinstoßen (in m)	7,5 kg						5 kg		
	Standweitsprung (in m)	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85
	Gerätturnen	Boden								
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m								
	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	Boden								
KOORDINATION*	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
	Schleuderball (1 kg, in m)	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung		
	Gerätturnen	Reck						Schwebebalken		

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>								
	20 km Radfahren (in Min.)	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30
<b>KRAFT*</b>	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>					
		9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	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
	25 m Schwimmen (in Sek.)	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0
<b>KOORDINATION*</b>	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
	Schleuderball (1 kg, in m)	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00
<b>KOORDINATION*</b>	Seilspringen	<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung</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>		
	20 km Radfahren (in Min.)	79:00	68:00	58:00
<b>KRAFT*</b>	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>		
		8,40	9,70	11,00
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	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
	25 m Schwimmen (in Sek.)	60,0	50,0	40,0
<b>KOORDINATION*</b>	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>KOORDINATION*</b>	Seilspringen	<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung</b>		
		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!**