

Gruppe	Übung	Deutsches Sportabzeichen für Frauen ab 1.1.2008											
		18 - 29	30 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	ab 80	
1	200-m-Schwimmen	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	
2	Hochsprung	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	
	Weitsprung 4)		3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	
	Standweitsprung	-	-	-	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	
	Sprung:	Kasten quer/Pferd seit		Kasten quer/Pferd seit		Bock seit		Hockwende über		Hockwende auf			
	Hocke oder Grätsche 3)	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	-	-	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2	
	75-m-Lauf	12,4	13,0 2)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	100-m-Lauf	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	1.000-m-Lauf	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30	
	300m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	
	300m-Inline-Skating	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	-	-	-	
	Weitere Angebote ab 8 Jahre 1)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
4	Kugel 5)	6,50	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	
		(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	
	Steinstoß (15 kg, II. u. re.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Schlagball (80g)	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00 2)	-	-	-	
	Wurfball (200g)	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	
	Schleuderball (1kg)	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00	
	Schleuderball (1,5kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Medizinball (2kg)	-	-	-	-	-	-	-	6,50	6,00	5,50	5,00	
	100-m-Schwimmen	2:00	2:20	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20	
	Geräteturnen: Kombination	Handstand: Auf-			Handstand:			hoher Hockstütz:					
	Boden-Barren bzw. Boden-Reck 4)	schwung, Niedersprung			Sprung in den Stütz, Abzug			Sprung in den Stütz, Abzug					
Weitere Angebote ab 9 Jahre 1)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
5	2.000-m-Lauf	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	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	5.000m-Inline-Skating	16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	-	-	-	
	10-km-Wandern	-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30	
	7-km-Walking / Nordic Walking	61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00	
	20-km-Radfahren	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00	
	1.000-m-Schwimmen	28:00	30:30	33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00	
	Skilanglauf	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	
		(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 8 Jahre 1)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

Anmerkungen:

1) Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken Sportschiessen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung u. Leistungsanforderung) informieren die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschiessen informiert ein gesondertes Fallblatt.

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.
- 5) Männer der Altersklasse 18 u. 19 dürfen mit einer 6,0/6,25 kg Kugel stoßen.
- 6) ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
- 7) Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km; 10/11 und 12 Jahre = 10 km.
- 8) Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen