

Gruppe	Übung	Deutsches Sportabzeichen für Männer ab 1.1.2008										
		18 - 29	30 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 74	ab 75	ab 80
1	200-m-Schwimmen	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
2	Hochsprung	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
	Weitsprung 4)	4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	1,50	2,90
	Standweitsprung	-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
	Sprung:	Kasten/Pferd längs		Kasten/Pferd längs		Bock seit		Bock seit		Hockwende auf		
	Hocke o. Grätsche 3)	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0.70 - 0.90		
3	50-m-Lauf	-	-	-	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7
	75-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	100-m-Lauf	13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0
	400-m-Lauf	1:08	1:10	1:12	- 2)	-	-	-	-	-	-	-
	1.000-m-Lauf	3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00
	500 m Radfahren (fliegender Start)							1:24	1:27	1:30	1:33	1:36
	500m-Inline-Skating	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-
	weitere Angebote ab 8 Jahre 1)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Kugel 5)	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50
		(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(6,0 kg / 6,25 kg)	(5 kg)	(5 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)
	Steinstoß (15 kg, ll. u. re.) 6)	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00 ²⁾	-	-	-
	Wurfball (200g)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Schleuderball (1kg)	-	-	-	-	-	-	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00
	Schleuderball (1,5kg)	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	-	-	-	-	-
	Medizinball (2 kg)	-	-	-	-	-	-	-	8,50	8,00	7,50	7,00
	100-m-Schwimmen	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00
	Geräteturnen: Kombination	Handstand, Schwin-		Handstand				Schwingen, Vorschwung zum				
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren 3)	gen, hohe Wende		Schwingen, Kehre				Außenquersitz, Niedersprung				
weitere Angebote ab 9 Jahre 1)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
5	3.000-m-Lauf 8)	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00
	5.000-m-Lauf	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30 2)	-	-	-	-	-
	10.000m-Inline-Skating	28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	-	-	-
	10-km-Wandern	-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30
	7-km-Walking/Nordic Walking	56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00
	20-km-Radfahren	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00
	1.000-m-Schwimmen	26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00
	Skilanglauf	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00
		(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 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 d. betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschiessen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und 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 J. 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