



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN I



Gruppe	Übung	weibliche Jugend					männliche Jugend					Frauen								Männer																						
		8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80							
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit															in beliebiger Zeit																									
	200-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75							
	Weitsprung ⁴	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90							
3	Standweitsprung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-							
	Sprung: Hocke o. Grätsche ³	beliebig, Sprunggerät seit					beliebig, Sprunggerät seit					beliebig, Sprunggerät längs				Kasten quer/Pferd seit				Bock seit				Hockwende über				Hockwende auf				Kasten/Pferd längs				Bock seit				Hockwende auf		
4	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	-	-	10,3	9,9	9,2	8,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	75-m-Lauf	-	-	13,2	12,9	12,7	12,5	-	-	12,7	12,3	11,8	11,0	12,4	13,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	100-m-Lauf	-	-	-	-	16,5	16,2	-	-	-	-	15,0	14,2	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	23,0						
	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	3,50	4,10	4,30	4,45	5,00	5,30	6,00	6,30	7,00	7,30	8,00	8,00						
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
5	500-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-							
	300-m-Inline-Skating	1,05	1,00	0,54	0,52	0,49	0,47	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-							
	500-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	2,00	1,48	1,38	1,30	1,24	1,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	weitere Angebote ab 8 Jahre ¹	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
	Kugel ²	-	-	4,50	5,00	5,50	6,00	-	-	6,50	7,50	7,50	8,00	6,50	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50							
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) ⁴	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
6	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	-	-	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	-	-	-	-						
	Wurfball (200 g)	-	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	-	18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	Schleuderball (1 kg)	-	-	-	20,00	23,00	25,00	-	-	-	25,00	30,00	35,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	Schleuderball (1,5 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	-	-	-	-	-	-						
	Medizinball (2 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	weitere Angebote ab 9 Jahre ¹	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
7	100-m-Schwimmen	3,10	2,55	2,40	2,35	2,25	2,15	3,00	2,45	2,30	2,15	2,05	1,95	2,00	2,20	2,30	2,50	3,05	3,20	3,35	3,50	4,00	4,10	4,20	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	3,00	3,20	3,40	4,00							
	Geräturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwingung															Reck: Aufschwung, Unterschwingung								Reck: Aufschwung, Unterschwingung																	
	Rock-Boden bzw. Boden-Barren ¹	Boden: Rad					Boden: Radwende					Boden: Rad				Boden: Radwende				Boden: Rad				Boden: Radwende																		
	weitere Angebote ab 9 Jahre ¹	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
	800-m-Lauf	5,20	5,00	4,50	4,40	4,35	4,30	4,50	4,30	4,10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	1.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	6,00	5,40	5,20	4,50	4,30	4,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	2.000-m-Lauf	-	-	13,30	13,10	12,60	12,20	-	-	11,00	10,10	9,30	9,00	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 ⁵	-	-	-	-	19,20	18,50	-	-	-	-	14,50	14,00	18,30	20,00	21,30	23,00	24,30	26,00	27,00	28,00	29,00	30,00	31,00	13,00	14,30	16,00	17,30	19,00	20,00	21,00	22,00	23,00	24,00	25,00	25,00						
	5.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23,00	25,30	28,00	30,30	33,00	35,30	-	-	-	-	-	-						
	5.000-m-Inline-Skating	-	27,00	22,00	19,30	17,30	16,30	-	27,00	22,00	18,00	15,00	14,00	16,30	17,00	17,30	19,00	20,30	22,00	23,30	25,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
	10.000-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28,00	29,00	30,00	33,00	36,00	39,00	42,00	45,00	-	-	-	-						
	10-km-Wandern	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
7-km-Walking/h Nordic Walking	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	61,00	64,00	67,00	70,00	73,00	76,00	79,00	82,00	85,00	88,00	91,00	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 ¹	25,00	40,00	34,00	70,00	65,00	60,00	25,00	40,00	34,00	60,00	50,00	45,00	60,00	62,30	65,00	67,30	70,00	72,30	75,00	77,30	80,00	82,30	85,00	45,00	47,30	50,00	52,30	55,00	57,30	60,00	62,30	65,00	67,30	70,00								
600-m-Schwimmen	-	-	-	-	20,00	19,30	19,00	-	-	-	-	-	18,00	17,30	17,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
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								
Skiatlanglauf	4 km in beliebiger Zeit					35,00	32,00	30,00	4 km in beliebiger Zeit					32,00	46,00	52,00	54,00	60,00	65,00	70,00	75,00	80,00	85,00	90,00	72,00	75,00	79,00	83,00	88,00	93,00	70,00	75,00	80,00	85,00	90,00							
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 und Leistungsanforderung) informieren der Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Faltblatt.

² Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern/innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Leistungsanforderung 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 geräumt werden.

⁴ In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.

⁵ Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/5,25 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