

Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen für Schüler und Jugendliche / gültig ab 2007

ÜBUNGEN		Männliche Jugend					Weibliche Jugend						
		8 / 9	10 / 11	12	13 J	14 / 15	16 / 17	8 / 9	10 / 11	12	13 J	14 / 15	16 / 17
I	50 m Schwimmen	beliebige Zeit			-	-	-	beliebige Zeit			-	-	-
	200 m Schwimmen	-	-	-	8:30	7:30	6:30	-	-	-	9:30	8:30	7:30
II	Hochsprung	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10
	Weitsprung	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50
	Sprung: Hocke oder Grätsche	seitwärts beliebiges Sprunggerät längs					beliebiges Sprunggerät seitwärts						
		0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20
III	50 m Lauf	10,3	9,9	9,2	8,8	-	-	10,4	10,0	9,5	9,0	-	-
	75 m Lauf	-	-	12,7	12,3	11,8	11,0	-	-	13,2	12,9	12,7	12,5
	100 m Lauf	-	-	-	-	15,0	14,2	-	-	-	-	16,5	16,2
	300m Inline Skating	-	-	-	-	-	-	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47
	500m Inline Skating	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20	-	-	-	-	-	-
IV	Kugel kg	-	-	6,50 3 kg	7,50 3 kg	7,50 4 kg	8,00 5 kg	-	-	4,50 3 kg	5,00 3 kg	5,50 3 kg	5,50 4 kg
	Schlagball (80 g)	17	20	27	36	-	-	10	13	17	23	28	32
	Wurfball (200 g)	-	18	22	28	32	38	-	11	14	18	21	25
	Schleuderball (1 kg)	-	-	-	25	30	35	-	-	-	20	23	25
V	100 m Schwimmen	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15
	800 m Lauf	4:50	4:30	4:10	-	-	-	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30
	1000 m Lauf	6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00	-	-	-	-	-	-
	2000 m Lauf	-	-	11:00	10:10	9:30	9:00	-	-	13:30	13:10	12:40	12:20
	3000 m Lauf	-	-	-	-	14:50	14:00	-	-	-	-	19:20	18:50
	5000 m InlineSkaten	-	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	-	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30
	20 km Radfahren	-	-	-	60:00	50:00	45:00	-	-	-	70:00	65:00	60:00
	5 / 10 km Radfahren	25:00	40:00	34:00	-	-	-	25:00	40:00	34:00	-	-	-
600 m Schwimmen	-	-	-	18:00	17:30	17:00	-	-	-	20:00	19:30	19:00	

Anmerkungen: 1. Zeitnahme beim 50 m Schwimmen erwünscht; Zeit jedoch beliebig 2. Weitsprung aus der Absprunzzone (80 cm)
3. Die Bedingungen beim Sprung über ein Gerät ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt“ gewertet wird