

Bedingungen Deutsches Sportabzeichen der Erwachsenen

F R A U E N													Stand 2008
	Alter	18 - 29	30 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	ab 80 J	
I	Schwimmen 200 m	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	
	Sprung												
II	Hochsprung	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	
	Weitsprung*	3,50	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	
	Turnen / Sprung	Kasten / Pferd seitwärts 1,20 1,10 1,10 1,10				Bock seitw. 1,10 1,10		Hockwende über Kasten		Hockwende auf Kasten (0,70 – 0,90)			
Schnelligkeit													
III	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	**	*	*	*	*	*	*	*	*	
	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	
	1000 m Lauf	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30	
	300 m Rad flieg.	-	-	-	-	-	-	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	
	300 m Skaten	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	-	-	-	
Kraft													
IV	Kugelstoßen	6,50 4kg	6,25 4kg	6,00 4kg	5,75 4kg	5,75 3kg	5,50 3kg	5,25 3kg	5,00 3kg	4,75 3kg	4,50 3kg	4,25 3kg	
	Schlagball 80 g	37	34	31	29	27	25	24	23	**	-		
	Wurfball 200g	27	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	
	Schleuderb. 1 kg	27	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	
	Medizinball2kg	-	-	-	-	-	-	-	6,50	6,00	5,50	5,00	
	100 m Schwim.	2:00	2:20	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20	
	Gerätturnen*** Kombination	Handstand. Aufschwung Niedersprung		Handstand – Sprung in den Stütz - Abzug				hoher Hockstütz- Sprung in den Stütz- Abzug					
Ausdauer													
V	2000 m Lauf	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	
	3000 m Lauf	18:0	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	
	5000 m Skat	16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	35:00	-	-	-	
	10 km Wandern	-	-	-	-	-	-	-	2 Std	2 Std	2h:15	2h:30	
	7 km Walking Nordic Walking	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	
	20 km Radfahren	60	62:30	65	67:30	70	72:30	75	77:30	80	82:30	85	
	1000 m Schwim.	28	30:30	33	35:30	38	40:30	43	46	49	52	55	

Anm. *) Alle Altersgruppen springen vom Balken **oder** aus dem Absprungraum (80 cm)

) Ältere Jahrgänge können auch den 75 m Lauf absolvieren; die Bedingung ist die letztgenannte Zeit (13,0): Sportmediziner empfehlen den 75 m Sprint **nicht; dies gilt auch für den Schlagballweitwurf (80 g) für 70 Jährige

***) GT / Kombination: Reck-Boden oder Boden-Barren; die Bedingung gilt als erfüllt, wenn die Übung als „**gekonnt**“ bewertet wird; bei der Kombination müssen die einzelnen Elemente **fließend** aneinandergereiht sein.