

Bedingungen Deutsches Sportabzeichen der Erwachsenen

M Ä N N E R													Stand 2007
	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												
		6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	
Sprung													
II	Hochsprung	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	
	Weitsprung*	4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90	
	Standweitsprung	-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	
	Turnen / Sprung	Kasten / Pferd längs 1,20 1,10 1,10 1,10				Bock seitwärts 1,10 1,10 1,10 1,10				Hockwende auf Kasten (0,70 – 0,90)			
Schnelligkeit													
III	50 m Lauf	-	-	-	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	
	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	**	**	**	**	**	**	**	**	
	1000 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 Rad flieg	-	-	-	-	-	-	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	
	500 m Skaten	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-	
Kraft													
IV	Kugelstoßen ****	8,00 7,25	7,75 7,25	7,50 7,25	7,25 7,25	7,25 6 kg	7,00 6 kg	7,00 5 kg	6,75 5 kg	6,75 4 kg	6,50 4 kg	6,50 3 kg	
	Schleuderb 1,5	35	34	33	32	30	28	-	-	-	-	-	
	Schleuderb 1 kg	-	-	-	-	-	-	28	26	24	22	19	
	Medizinball 2kg	-	-	-	-	-	-	-	8,50	8,00	7,50	7,00	
	Stein re + li	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	**			
	100 m Schwim.	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00	
Gerätturnen*** Kombination	Handstand. Schwingen hohe Wende		Handstand – Schwingen- Kehre				Schwingen, Vorschung zum Außenquersitz-Niedersprung						
Ausdauer													
V	3000 m Lauf	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	
	5000 m Lauf	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	**	**	**	**	**	
	10000 m Skaten	28	29	30	33	36	39	42	45	-	-	-	
	10 km Wandern	-	-	-	-	-	-	-	2 Std	2 Std	2h:15	2h:30	
	7 km Walking o Nordic Walking	56	58:30	61	63:30	66	69	72	75	78	81	84	
	20 km Radfahren	45	47:30	50	52:30	55	57:30	60	62:30	65	67:30	70	
	1000 m Schwi	26	28:30	31	33:30	36	38:30	41	44	47	50	53	

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

) Ältere Jahrgänge können auch den 400 m / 5000 m Lauf absolvieren; die Bedingung ist die letztgenannte Zeit; Sportmediziner empfehlen jedoch, die o.g. Laufstrecken **nicht zu laufen; 70 Jährige sollten **nicht** den Stein stoßen

***) 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.

****) 18 und 19 Jährige können mit der 6,25 oder 6 kg Kugel stoßen