DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Gruppe	Übung	Schüler			Schülerinnen			Männliche Jugend			Weibliche Jugend			Männer									Frauen									
	Alter im Kalenderjahr	8	9/10	11/12	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17	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	–	–	–	–	–	–	8:30	7:30	6:30	9:30	8:30	7:30	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00
2	Hochsprung	0,75	0,85	1,00	0,70	0,80	0,95	1,15	1,25	1,30	1,00	1,05	1,10	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60
	Weitsprung [4]	2,40	2,60	3,10	2,20	2,40	2,80	3,75	4,25	4,50	3,20	3,40	3,50	4,75	4,50	4,25	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20
	Standweitsprung	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	–	–	–	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05
	Sprung:	beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät längs			beliebig. Sprunggerät seit			Pferd längs				Bock seit				Hockwende auf			Pferd seit				Bock seit		Hockwende über		Hockwende auf	
	Hocke o. Grätsche [3]	0,90	1,00	1,00	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70–0,90			1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70–0,90		Kasten 0,70–0,90	
3	50-m-Lauf	10,3	9,9	9,2	10,4	10,0	9,5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	–	–	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2
	75-m-Lauf	–	–	12,7	–	–	13,1	12,0	11,5	10,8	12,8	12,6	12,4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	12,4	13,0[2]	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	100-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	15,5	14,6	14,0	16,4	16,2	16,0	13,4	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0
	400-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	68,0	70,0	72,0 [2]	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	3:40	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:27	1:30	1:33	1:36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	300-m-Inline-Skating	–	–	–	1:05	1:00	0:54	–	–	–	0:52	0:49	0:47	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	–	–	–
	500-m-Inline-Skating	2:00	1:48	1:38	–	–	–	1:30	1:24	1:20	–	–	–	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	weitere Angebote ab 8 Jahre[1]	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Kugel	–	–	–	–	–	–	7,00	7,50	8,00	4,50	5,50	6,00	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50	6,75	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25
								(4 kg)	(5 kg)	(5 kg)	(3 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(6,25 kg)	(6,25 kg)	(5 kg)	(5 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	9,00	8,75	8,50	8,00	7,75	7,50	7,25	7,00 [2]	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Schlagball (80 g)	17,00	20,00	27,00	10,00	12,50	17,50	40,00	–	–	25,00	30,00	35,00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00 [2]	–	–	–
	Wurfball (200 g)	–	18,00	22,00	–	11,00	14,00	32,00	35,00	38,00	20,00	23,00	25,00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	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)	–	–	–	–	–	–	25,00	30,00	35,00	20,00	23,00	25,00	–	–	–	–	–	–	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00
	Schleuderball (1,5 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Medizinball (2 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8,50	8,00	7,50	7,00	–	–	–	–	–	–	–	6,50	6,00	5,50	5,00
	100-m-Schwimmen	3:00	2:45	2:30	3:10	2:55	2:40	2:15	2:05	1:55	2:35	2:25	2:15	1:50	1:55	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:10	3:30	3:50	2:10	2:30	2:45	3:00	3:15	3:30	3:45	4:00	4:10	4:20	4:30
	Gerätturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwung;						Reck: Aufschwung, Unterschwung;						Handst.; Schwin-		Handstand; Schwingen, Kehre				Schwingen, Vorschwung zum			Handst.; Aufschwung,		Handstand;				hoher Hockstütz;				
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren [3]	Boden: Rad						Boden: Radwende						gen, hohe Wende						Außenquersitz, Niedersprung			Niedersprung		Sprung in den Stütz, Abzug				Sprung in den Stütz, Abzug				
	weitere Angebote ab 14 Jahre [1]	–	–	–	–	–	–	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5	800-m-Lauf	4:50	4:30	4:10	5:20	5:00	4:50	–	–	–	4:40	4:35	4:30	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	5:40	5:15	–	–	–	4:30	4:10	3:50	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	2.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	10:00	9:20	8:40	13:00	12:30	12:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	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	–	–	–	–	–	–	–	14:40	14:00	–	19:00	18:30	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00
	5.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30 [2]	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	5.000-m-Inline-Skating	–	27:00	22:00	–	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	19:30	17:30	16:30	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	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	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30	–	–	–	–	–	–	–	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30
	5-km-Walking	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	43:00	44:15	45:30	47:00	48:30	50:00	52:30	55:15	58:00	–	–	46:00	47:15	48:45	50:20	52:00	53:45	56:15	59:00	62:00
	20-km-Radfahren	–	–	–	–	–	–	60:00	50:00	45:00	70:00	65:00	60:00	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00
	600-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	18:00	17:30	17:00	20:00	19:30	19:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	26:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00	48:00
	Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit			4 km in beliebiger Zeit			32:00	46:00	52:00	35:00	32:00	30:00	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00
								(5 km)	(8 km)	(10 km)	(5 km)	(5 km)	(5 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 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 der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Mindestleistung) informieren die Sportabzeichen-Prüfer der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen.

[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 aneinander gereiht geturnt werden.

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