



## FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

|               | Übung                                   | ALTER  |        |       | 18-19  |        |       | 20-24                                |        |       | 25-29  |        |       | 30-34  |        |       | 35-39  |        |       | 40-44                                     |        |       | 45-49  |        |       | 50-54 |  |  |
|---------------|---|--|--------|-------|--------|--------|-------|--------------------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|--|--------|-------|--------|--------|-------|---|--------|-------|--------|--------|-------|-------|--|--|
|               |   | Bronze   | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  | Bronze                               | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  | Bronze   | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  | Bronze                                    | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  |       |  |  |
| AUSDAUER      | 3.000 m Lauf (in Min.)                  | 22:00  | 20:00  | 18:00 | 21:50  | 19:50  | 17:50 | 22:00                                | 19:50  | 18:00 | 22:20  | 20:10  | 18:10 | 23:10  | 20:30  | 18:20 | 24:00  | 21:00  | 18:30 | 24:40                                     | 21:30  | 18:50 | 25:10  | 22:10  | 19:10 |       |  |  |
|               | 10 km Lauf (in Min.)                    | 84:40  | 78:40  | 72:40 | 83:30  | 76:50  | 71:30 | 83:30                                | 76:50  | 71:00 | 84:10  | 78:00  | 71:20 | 87:40  | 79:30  | 71:30 | 91:20  | 81:20  | 71:40 | 95:20                                     | 83:10  | 72:50 | 97:40  | 85:30  | 74:00 |       |  |  |
|               | 7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.) | 69:30  | 66:00  | 62:00 | 66:30  | 63:00  | 59:30 | 67:00                                | 63:30  | 60:00 | 67:30  | 64:00  | 60:30 | 70:00  | 65:00  | 60:30 | 73:00  | 67:00  | 61:00 | 75:30                                     | 69:00  | 62:00 | 78:00  | 71:00  | 64:00 |       |  |  |
|               | Schwimmen (in Min.)                     | 800 m  |        |       |        |        |       |                                      |        |       |        |        |       | 400 m  |        |       |        |        |       |   |        |       |        |        |       |       |  |  |
|               |   | 22:05  | 18:35  | 15:50 | 22:55  | 19:20  | 16:15 | 25:45                                | 21:30  | 17:20 | 28:50  | 24:00  | 19:15 | 32:25  | 26:25  | 20:25 | 34:00  | 27:50  | 21:10 | 35:10                                     | 28:55  | 21:40 | 18:00  | 15:00  | 11:30 |       |  |  |
|               | 20 km Radfahren (in Min.)               | 57:30  | 52:00  | 46:30 | 57:00  | 51:30  | 45:30 | 56:00                                | 50:30  | 45:00 | 57:00  | 51:30  | 45:30 | 60:00  | 53:00  | 47:00 | 64:00  | 55:30  | 49:30 | 67:00                                     | 58:30  | 51:30 | 69:00  | 61:00  | 53:30 |       |  |  |
| KRAFT         | Medizinball (2 kg, in m)                | 7,50   | 8,00   | 8,75  | 7,25   | 8,00   | 8,50  | 7,00                                 | 7,75   | 8,50  | 6,50   | 7,50   | 8,25  | 6,00   | 7,25   | 8,25  | 5,25   | 6,75   | 8,25  | 4,75                                      | 6,50   | 8,00  | 4,25   | 6,00   | 7,75  |       |  |  |
|               | Kugelstoßen (in m)                      | 4 kg   |        |       |        |        |       |                                      |        |       |        |        |       | 3 kg   |        |       |        |        |       |   |        |       |        |        |       |       |  |  |
|               |   |  | 6,50   | 7,00  | 7,50   | 6,50   | 7,00  | 7,50                                 | 6,50   | 7,00  | 7,50   | 6,25   | 6,75  | 7,25   | 6,00   | 6,50  | 7,00   | 5,50   | 6,00  | 6,50                                      | 5,25   | 5,75  | 6,25   | 5,25   | 6,00  | 7,00  |  |  |
|               |   | Steinstoßen (5 kg, in m)                       | 10,65  | 11,25 | 11,85  | 10,80  | 11,40 | 12,00                                | 10,10  | 10,70 | 11,35  | 9,50   | 10,15 | 10,70  | 9,00   | 9,50  | 10,20  | 8,60   | 9,20  | 9,85                                      | 8,30   | 8,95  | 9,70   | 7,95   | 8,75  | 9,55  |  |  |
|               | Standweitsprung (in m)                  | 1,65   | 1,85   | 2,05  | 1,60   | 1,80   | 2,00  | 1,50                                 | 1,70   | 1,95  | 1,35   | 1,60   | 1,85  | 1,25   | 1,50   | 1,80  | 1,15   | 1,40   | 1,65  | 1,10                                      | 1,35   | 1,60  | 1,00   | 1,25   | 1,50  |       |  |  |
|               | Gerätturnen                             | Reck   |        |       |        |        |       | Boden                                |        |       |        |        |       | Reck   |        |       |        |        |       | Barren                                    |        |       |        |        |       |       |  |  |
| SCHNELLIGKEIT | Laufen (in Sek.)                        | 100 m  |        |       |        |        |       |                                      |        |       |        |        |       | 50 m   |        |       |        |        |       |   |        |       |        |        |       |       |  |  |
|               |   | 16,9   | 15,6   | 14,3  | 17,1   | 15,8   | 14,5  | 17,4                                 | 16,1   | 14,8  | 18,0   | 16,7   | 15,4  | 18,6   | 17,3   | 16,0  | 11,0   | 9,9    | 8,8   | 11,5                                      | 10,3   | 9,1   | 11,9   | 10,7   | 9,5   |       |  |  |
|               |   | 25 m Schwimmen (in Sek.)                       | 29,5   | 24,0  | 18,5   | 29,0   | 24,0  | 18,5                                 | 30,0   | 25,0  | 19,5   | 32,5   | 26,5  | 21,0   | 36,0   | 29,0  | 22,0   | 40,0   | 31,5  | 23,5                                      | 44,0   | 35,0  | 25,0   | 48,0   | 39,0  | 28,0  |  |  |
|               | 200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)    | 24,0   | 22,0   | 19,5  | 24,5   | 22,0   | 19,5  | 25,0                                 | 22,5   | 20,0  | 26,0   | 23,5   | 21,5  | 27,5   | 24,5   | 22,0  | 29,0   | 25,5   | 22,5  | 30,5                                      | 27,0   | 23,0  | 32,0   | 28,0   | 23,5  |       |  |  |
|               | Gerätturnen                             | Sprung   |        |       |        |        |       | Sprung                               |        |       |        |        |       | Sprung   |        |       |        |        |       | Sprung                                    |        |       |        |        |       |       |  |  |
| KOORDINATION  | Hochsprung (in m)                       | 1,10   | 1,20   | 1,30  | 1,10   | 1,20   | 1,30  | 1,05                                 | 1,15   | 1,25  | 1,00   | 1,10   | 1,20  | 0,95   | 1,05   | 1,15  | 0,90   | 1,00   | 1,10  | 0,90                                      | 1,00   | 1,10  | 0,85   | 0,95   | 1,05  |       |  |  |
|               | Weitsprung (in m)                       | 3,40   | 3,70   | 4,00  | 3,40   | 3,70   | 4,00  | 3,30                                 | 3,60   | 3,90  | 3,20   | 3,50   | 3,80  | 3,10   | 3,40   | 3,70  | 3,00   | 3,30   | 3,60  | 2,80                                      | 3,20   | 3,50  | 2,60   | 3,00   | 3,40  |       |  |  |
|               | Schleuderball (1 kg, in m)              | 24,00  | 27,50  | 31,00 | 24,50  | 28,00  | 31,50 | 24,50                                | 28,00  | 31,50 | 22,50  | 26,00  | 29,50 | 21,50  | 25,00  | 28,50 | 20,00  | 23,50  | 27,00 | 19,00                                     | 22,50  | 26,00 | 17,00  | 21,00  | 25,00 |       |  |  |
|               | Seilspringen                            | Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung |        |       |        |        |       | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung |        |       |        |        |       | Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung |        |       |        |        |       | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung |        |       |        |        |       |       |  |  |
|               |   |  | 10     | 15    | 20     | 10     | 15    | 20                                   | 10     | 15    | 20     | 10     | 15    | 20   | 10     | 15    | 20     | 20     | 30    | 40  | 20     | 30    | 40     | 10     | 20    | 30    |  |  |
|               | Gerätturnen                             | Boden  |        |       |        |        |       | Boden                                |        |       |        |        |       | Boden  |        |       |        |        |       | Ringe                                     |        |       |        |        |       |       |  |  |

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportart-spezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

## FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

|               | Übung                                   | ALTER                                     |        |       | 55-59  |  |       | 60-64  |        |  | 65-69  |        |       | 70-74  |        |       | 75-79  |        |       | 80-84  |        |        | 85-89  |        |        | ab 90 |  |  |
|---------------|---|---|--------|-------|--------|--|-------|--------|--------|--|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--|--|
|               |   | Bronze                                    | Silber | Gold  | Bronze | Silber                                   | Gold  | Bronze | Silber | Gold   | Bronze | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold   | Bronze | Silber | Gold   |       |  |  |
| AUSDAUER      | 3.000 m Lauf (in Min.)                  | 25:50                                     | 22:50  | 19:50 | 26:30  | 23:30                                    | 20:30 | 27:10  | 24:10  | 21:10  | 27:40  | 24:40  | 21:40 | 28:30  | 25:20  | 22:30 | 29:40  | 26:40  | 23:40 | 31:00  | 27:50  | 25:00  | 32:30  | 29:30  | 26:30  |       |  |  |
|               | 10 km Lauf (in Min.)                    | 100:10                                    | 88:10  | 76:10 | 102:50 | 90:50                                    | 78:50 | 105:40 | 93:40  | 81:40  | 109:30 | 97:30  | 85:30 | 115:20 | 103:20 | 91:20 | 122:20 | 110:20 | 98:20 | 129:10 | 117:10 | 105:10 | 136:30 | 124:30 | 112:30 |       |  |  |
|               | 7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.) | 80:00                                     | 73:00  | 66:00 | 81:30  | 74:30                                    | 67:30 | 83:30  | 76:30  | 69:30  | 85:00  | 78:00  | 71:00 | 87:00  | 80:00  | 73:00 | 89:30  | 82:30  | 75:30 | 92:30  | 85:30  | 78:30  | 96:00  | 89:00  | 82:00  |       |  |  |
|               | Schwimmen (in Min.)                     | 400 m                                     |        |       |        |  |       |        |        |  |        |        |       | 200 m  |        |       |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |  |  |
|               |   | 18:35                                     | 15:20  | 11:55 | 19:00  | 15:35                                    | 12:10 | 19:25  | 15:45  | 12:15  | 19:50  | 16:05  | 12:40 | 10:15  | 8:20   | 6:30  | 10:25  | 8:30   | 6:45  | 10:35  | 8:45   | 7:05   | 10:45  | 8:55   | 7:20   |       |  |  |
|               | 20 km Radfahren (in Min.)               | 71:30                                     | 63:00  | 55:30 | 74:00  | 65:00                                    | 57:00 | 75:30  | 66:30  | 58:30  | 78:00  | 68:30  | 60:30 | 81:30  | 70:30  | 63:00 | 84:30  | 75:00  | 65:30 | 89:30  | 80:00  | 69:00  | 93:00  | 83:00  | 72:30  |       |  |  |
| KRAFT         | Medizinball (2 kg, in m)                | 4,00                                      | 5,75   | 7,50  | 3,75   | 5,50                                     | 7,25  | 3,50   | 5,25   | 7,00   | 3,25   | 5,00   | 6,75  | 3,25   | 4,75   | 6,50  | 3,00   | 4,75   | 6,25  | 3,00   | 4,50   | 6,00   | 2,75   | 4,25   | 5,50   |       |  |  |
|               | Kugelstoßen (in m)                      | 3 kg                                      |        |       |        |  |       |        |        |  |        |        |       | 2 kg   |        |       |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |  |  |
|               |   |   | 5,00   | 5,75  | 6,50   | 4,75                                     | 5,50  | 6,25   | 4,50   | 5,25   | 6,25   | 4,25   | 5,00  | 6,00   | 4,25   | 5,25  | 6,25   | 4,00   | 5,00  | 5,75   | 3,75   | 4,50   | 5,50   | 3,25   | 4,25   | 5,00  |  |  |
|               |   | Steinstoßen (5 kg, in m)                  | 7,55   | 8,55  | 9,35   | 7,20                                     | 8,10  | 9,00   | 6,65   | 7,60   | 8,45   | 6,05   | 6,95  | 7,85   | 5,55   | 6,45  | 7,35   | 5,05   | 5,95  | 6,85   | 4,60   | 5,50   | 6,40   | 4,30   | 5,20   | 6,10  |  |  |
|               | Standweitsprung (in m)                  | 0,95                                      | 1,20   | 1,45  | 0,95   | 1,20                                     | 1,45  | 0,90   | 1,15   | 1,40   | 0,90   | 1,15   | 1,35  | 0,90   | 1,15   | 1,35  | 0,90   | 1,10   | 1,30  | 0,85   | 1,05   | 1,25   | 0,80   | 1,00   | 1,20   |       |  |  |
|               | Gerätturnen                             | Barren                                    |        |       |        | Boden                                    |       |        |        | Boden  |        |        |       |        |        |       |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |  |  |
| SCHNELLIGKEIT | Laufen (in Sek.)                        | 50 m                                      |        |       |        |  |       |        |        |  |        |        |       | 30 m   |        |       |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |  |  |
|               |   | 12,4                                      | 11,2   | 9,9   | 12,6   | 11,4                                     | 10,2  | 12,8   | 11,6   | 10,4   | 13,0   | 11,8   | 10,6  | 13,2   | 12,0   | 10,8  | 13,4   | 12,2   | 11,0  | 13,6   | 12,4   | 11,2   | 13,8   | 12,6   | 11,4   |       |  |  |
|               |   | 25 m Schwimmen (in Sek.)                  | 51,5   | 42,5  | 30,5   | 54,5                                     | 44,5  | 32,5   | 56,5   | 46,5   | 34,5   | 59,0   | 48,0  | 36,0   | 61,0   | 50,0  | 38,0   | 63,5   | 52,0  | 40,0   | 65,5   | 53,5   | 41,5   | 66,5   | 54,5   | 42,5  |  |  |
|               | 200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)    | 33,5                                      | 29,0   | 24,0  | 35,0   | 30,0                                     | 25,0  | 36,0   | 31,0   | 25,5   | 38,0   | 32,0   | 26,5  | 39,0   | 33,0   | 27,5  | 40,5   | 34,5   | 28,5  | 42,0   | 36,0   | 30,0   | 44,5   | 38,0   | 31,5   |       |  |  |
|               | Gerätturnen                             | Sprung                                    |        |       |        | Boden                                    |       |        |        | Sprung   |        |        |       |        |        |       |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |  |  |
| KOORDINATION  | Hochsprung (in m)                       | 0,80                                      | 0,90   | 1,00  | 0,75   | 0,85                                     | 0,95  | 0,75   | 0,85   | 0,95   | 0,70   | 0,80   | 0,90  | 0,65   | 0,75   | 0,85  | 0,65   | 0,75   | 0,85  | 0,60   | 0,70   | 0,80   | 0,60   | 0,65   | 0,70   |       |  |  |
|               | Weitsprung (in m)                       | 2,50                                      | 2,90   | 3,30  | 2,40   | 2,80                                     | 3,20  | 2,30   | 2,70   | 3,10   | 2,10   | 2,50   | 2,90  | 1,80   | 2,20   | 2,60  | 1,60   | 2,00   | 2,40  | 1,30   | 1,70   | 2,10   | 1,10   | 1,50   | 1,90   |       |  |  |
|               | Schleuderball (1 kg, in m)              | 16,00                                     | 20,00  | 24,00 | 15,00  | 19,00                                    | 23,00 | 14,00  | 18,00  | 22,00  | 13,50  | 17,50  | 21,50 | 12,50  | 16,50  | 20,50 | 11,50  | 15,50  | 19,50 | 10,00  | 14,00  | 18,00  | 8,00   | 12,00  | 16,00  |       |  |  |
|               | Seilspringen                            | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung |        |       |        | Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung |       |        |        | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopptritt |        |        |       |        |        |       |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |  |  |
|               |   | 10  | 20     | 30    | 10     | 20                                       | 30    | 10     | 20     | 30   | 8      | 14     | 18    | 8      | 14     | 18    | 6      | 10     | 12    | 6      | 10     | 12     | 4      | 6      | 8      |       |  |  |
|               | Gerätturnen                             | Ringe                                     |        |       |        | Reck                                     |       |        |        | Schwebbalken   |        |        |       |        |        |       |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |  |  |



MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

| ÜBUNG                            | ALTER  | 18-19  |        |       | 20-24   |        |       | 25-29                                |        |       | 30-34  |        |       | 35-39  |        |       | 40-44  |        |       | 45-49                                     |        |       | 50-54  |        |       |
|----------------------------------|--|--|--------|-------|---------|--------|-------|--------------------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|--|--------|-------|--------|--------|-------|---|--------|-------|--------|--------|-------|
|                                  |  | Bronze   | Silber | Gold  | Bronze  | Silber | Gold  | Bronze                               | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  | Bronze   | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  | Bronze                                    | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  |
| <b>AUSDAUER</b>                  | <b>3.000 m Lauf</b> (in Min.)                  | 17:20  | 15:20  | 13:20 | 16:50   | 14:50  | 12:50 | 17:10                                | 15:10  | 13:10 | 18:40  | 16:10  | 14:10 | 19:50  | 17:20  | 15:00 | 21:00  | 18:30  | 15:50 | 22:10                                     | 19:30  | 16:30 | 23:20  | 20:20  | 17:20 |
|                                  | <b>10 km Lauf</b> (in Min.)                    | 63:20  | 57:20  | 51:20 | 62:30   | 56:30  | 50:00 | 66:00                                | 59:20  | 52:00 | 69:40  | 61:10  | 54:50 | 74:10  | 65:30  | 56:50 | 78:50  | 69:30  | 60:10 | 83:40                                     | 73:10  | 63:30 | 88:20  | 76:40  | 65:30 |
|                                  | <b>7,5 km Walking/Nordic Walking</b> (in Min.) | 58:30  | 54:30  | 50:30 | 57:00   | 53:00  | 49:00 | 58:30                                | 54:30  | 50:30 | 62:30  | 57:00  | 51:00 | 65:00  | 58:30  | 53:30 | 66:00  | 60:30  | 54:00 | 68:30                                     | 62:30  | 55:00 | 71:00  | 64:00  | 55:30 |
|                                  | <b>Schwimmen</b> (in Min.)                     | 800 m  |        |       |         |        |       |                                      |        |       |        |        |       |  |        |       |        |        |       | 400 m                                     |        |       |        |        |       |
|                                  |  | 20:50  | 17:50  | 15:10 | 21:35   | 17:50  | 15:00 | 22:55                                | 19:20  | 15:45 | 25:45  | 21:30  | 17:20 | 28:50  | 24:00  | 19:15 | 32:25  | 26:25  | 20:25 | 34:30                                     | 27:50  | 20:40 | 17:25  | 14:20  | 10:45 |
| <b>20 km Radfahren</b> (in Min.) |  | 47:00  | 42:30  | 38:30 | 46:30   | 42:00  | 37:30 | 50:00                                | 44:30  | 39:00 | 53:30  | 47:00  | 40:30 | 58:00  | 50:00  | 41:30 | 63:00  | 52:00  | 43:30 | 66:00                                     | 55:00  | 45:00 | 68:30  | 57:00  | 46:30 |
| <b>KRAFT</b>                     | <b>Medizinball</b> (2 kg, in m)                | 10,25  | 11,00  | 11,75 | 10,00   | 11,00  | 11,75 | 9,75                                 | 10,75  | 11,75 | 9,00   | 10,25  | 11,50 | 8,25   | 9,75   | 11,25 | 7,75   | 9,25   | 10,75 | 7,00                                      | 8,75   | 10,50 | 6,50   | 8,50   | 10,25 |
|                                  | <b>Kugelstoßen</b> (in m)                      | 6 kg   |        |       | 7,26 kg |        |       |                                      |        |       |        |        |       |  |        |       | 6 kg   |        |       |   |        |       |        |        |       |
|                                  |  | 7,75   | 8,25   | 8,75  | 7,75    | 8,50   | 9,00  | 7,50                                 | 8,25   | 8,75  | 7,00   | 7,75   | 8,25  | 6,75   | 7,25   | 8,00  | 6,25   | 7,00   | 7,75  | 6,00                                      | 6,75   | 7,50  | 6,25   | 7,00   | 8,00  |
|                                  | <b>Steinstoßen</b> (in m)                      | 10 kg  |        |       | 15 kg   |        |       |                                      |        |       |        |        |       |  |        |       | 10 kg  |        |       |   |        |       |        |        |       |
|                                  |  | 9,30   | 10,10  | 10,95 | 7,70    | 8,65   | 9,55  | 7,45                                 | 8,45   | 9,45  | 7,10   | 8,15   | 9,15  | 6,75   | 7,75   | 8,80  | 6,10   | 7,40   | 8,65  | 5,50                                      | 7,05   | 8,60  | 7,95   | 9,25   | 10,55 |
|                                  | <b>Standweitsprung</b> (in m)                  | 2,10   | 2,30   | 2,50  | 2,10    | 2,30   | 2,50  | 2,05                                 | 2,25   | 2,45  | 1,85   | 2,10   | 2,35  | 1,65   | 1,95   | 2,25  | 1,55   | 1,85   | 2,15  | 1,45                                      | 1,75   | 2,05  | 1,35   | 1,65   | 1,95  |
| <b>Gerätturnen</b>               |  | Reck   |        |       |         |        |       | Boden                                |        |       |        |        |       | Reck   |        |       |        |        |       | Barren                                    |        |       |        |        |       |
| <b>SCHNELLKEIT</b>               | <b>Laufen</b> (in Sek.)                        | 100 m  |        |       |         |        |       |                                      |        |       |        |        |       |  |        |       |        |        |       | 50 m                                      |        |       |        |        |       |
|                                  |  | 14,6   | 13,5   | 12,5  | 14,4    | 13,3   | 12,3  | 14,8                                 | 13,5   | 12,3  | 15,3   | 13,8   | 12,3  | 16,0   | 14,3   | 12,6  | 10,2   | 9,3    | 8,3   | 10,7                                      | 9,6    | 8,5   | 10,9   | 9,8    | 8,8   |
|                                  | <b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)                | 28,0   | 23,0   | 17,5  | 27,0    | 22,0   | 16,5  | 29,0                                 | 23,0   | 16,5  | 31,5   | 24,0   | 17,0  | 35,0   | 26,5   | 18,5  | 38,5   | 29,5   | 19,0  | 42,0                                      | 32,5   | 20,5  | 45,0   | 35,0   | 23,0  |
|                                  | <b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)    | 20,5   | 18,0   | 15,5  | 20,0    | 17,5   | 15,0  | 21,0                                 | 18,0   | 15,0  | 22,5   | 18,5   | 15,0  | 24,0   | 20,0   | 15,5  | 26,5   | 21,5   | 16,5  | 28,5                                      | 23,0   | 17,0  | 30,0   | 24,0   | 18,0  |
| <b>Gerätturnen</b>               |  | Sprung   |        |       |         |        |       | Sprung                               |        |       |        |        |       | Sprung   |        |       |        |        |       | Sprung                                    |        |       |        |        |       |
| <b>KOORDINATION</b>              | <b>Hochsprung</b> (in m)                       | 1,30   | 1,40   | 1,50  | 1,30    | 1,40   | 1,55  | 1,30                                 | 1,40   | 1,50  | 1,30   | 1,40   | 1,50  | 1,25   | 1,35   | 1,45  | 1,20   | 1,30   | 1,40  | 1,15                                      | 1,25   | 1,35  | 1,05   | 1,15   | 1,25  |
|                                  | <b>Weitsprung</b> (in m)                       | 4,50   | 4,80   | 5,10  | 4,40    | 4,70   | 5,00  | 4,30                                 | 4,60   | 4,90  | 4,20   | 4,50   | 4,80  | 4,10   | 4,40   | 4,80  | 3,90   | 4,30   | 4,70  | 3,70                                      | 4,10   | 4,50  | 3,60   | 4,00   | 4,40  |
|                                  | <b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)              | 31,50  | 34,50  | 37,50 | 33,00   | 36,00  | 39,00 | 32,50                                | 35,50  | 38,50 | 30,50  | 33,50  | 36,50 | 29,00  | 32,00  | 35,00 | 28,50  | 31,50  | 34,50 | 27,50                                     | 30,50  | 34,00 | 26,00  | 29,50  | 33,00 |
|                                  | <b>Seilspringen</b>                            | Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung |        |       |         |        |       | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung |        |       |        |        |       | Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung |        |       |        |        |       | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung |        |       |        |        |       |
|                                  |  | 10   | 15     | 20    | 10      | 15     | 20    | 10                                   | 15     | 20    | 10     | 15     | 20    | 10   | 15     | 20    | 20     | 30     | 40    | 20  | 30     | 40    | 10     | 20     | 30    |
| <b>Gerätturnen</b>               |  | Boden  |        |       |         |        |       | Boden                                |        |       |        |        |       | Boden  |        |       |        |        |       | Ringe                                     |        |       |        |        |       |

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportart-spezifischen Leistungsabzeichen (Verbands-abzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

| ÜBUNG                            | ALTER  | 55-59                                     |        |       | 60-64                                    |        |       | 65-69  |        |       | 70-74  |        |       | 75-79  |        |       | 80-84  |        |       | 85-89  |        |       | ab 90  |        |        |
|----------------------------------|--|---|--------|-------|--|--------|-------|--------|--------|-------|--|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
|                                  |  | Bronze                                    | Silber | Gold  | Bronze                                   | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  | Bronze   | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold   |
| <b>AUSDAUER</b>                  | <b>3.000 m Lauf</b> (in Min.)                  | 23:50                                     | 20:50  | 17:50 | 24:30                                    | 21:30  | 18:30 | 25:00  | 22:00  | 19:00 | 25:20  | 22:20  | 19:20 | 26:00  | 23:00  | 20:00 | 26:30  | 23:30  | 20:30 | 27:30  | 24:30  | 21:30 | 29:50  | 26:50  | 23:50  |
|                                  | <b>10 km Lauf</b> (in Min.)                    | 91:30                                     | 79:40  | 67:40 | 94:40                                    | 82:40  | 70:40 | 98:00  | 86:00  | 74:00 | 102:10   | 90:10  | 78:10 | 107:20 | 95:20  | 83:20 | 113:10 | 101:10 | 89:10 | 120:10 | 108:10 | 96:10 | 127:40 | 115:40 | 103:40 |
|                                  | <b>7,5 km Walking/Nordic Walking</b> (in Min.) | 73:00                                     | 65:00  | 57:00 | 74:30                                    | 66:30  | 58:30 | 76:00  | 68:00  | 60:00 | 78:30  | 70:30  | 62:30 | 81:00  | 73:00  | 65:00 | 84:30  | 76:30  | 68:30 | 87:30  | 79:30  | 71:30 | 90:00  | 82:00  | 74:00  |
|                                  | <b>Schwimmen</b> (in Min.)                     | 400 m                                     |        |       |  |        |       |        |        |       |  |        |       |        |        |       |        |        |       | 200 m  |        |       |        |        |        |
|                                  |  | 17:50                                     | 14:35  | 11:20 | 18:10                                    | 14:45  | 11:25 | 18:25  | 15:05  | 11:30 | 18:25  | 15:15  | 11:35 | 9:25   | 7:40   | 6:05  | 9:30   | 7:50   | 6:10  | 9:30   | 8:00   | 6:25  | 9:45   | 8:10   | 6:45   |
| <b>20 km Radfahren</b> (in Min.) |  | 70:30                                     | 58:30  | 47:30 | 71:30                                    | 60:00  | 48:00 | 72:30  | 60:30  | 48:30 | 73:30  | 61:30  | 49:30 | 74:30  | 63:00  | 51:30 | 76:00  | 64:30  | 53:00 | 77:30  | 66:30  | 55:30 | 79:00  | 68:00  | 58:00  |
| <b>KRAFT</b>                     | <b>Medizinball</b> (2 kg, in m)                | 6,00                                      | 8,25   | 10,00 | 5,75                                     | 7,75   | 9,75  | 5,25   | 7,25   | 9,25  | 5,00   | 7,00   | 9,00  | 4,50   | 6,50   | 8,50  | 4,25   | 6,25   | 8,25  | 4,00   | 6,00   | 8,00  | 3,50   | 5,50   | 7,50   |
|                                  | <b>Kugelstoßen</b> (in m)                      | 6 kg                                      |        |       | 5 kg                                     |        |       |        |        |       | 4 kg   |        |       |        |        |       | 3 kg   |        |       |        |        |       |        |        |        |
|                                  |  | 6,00                                      | 6,75   | 7,50  | 6,00                                     | 7,00   | 8,00  | 5,75   | 6,75   | 7,50  | 6,00   | 6,75   | 7,75  | 5,75   | 6,50   | 7,50  | 5,50   | 6,25   | 7,25  | 5,00   | 6,00   | 6,75  | 4,50   | 5,25   | 6,25   |
|                                  | <b>Steinstoßen</b> (in m)                      | 10 kg                                     |        |       |  |        |       |        |        |       |  |        |       |        |        |       |        |        |       |        |        |       |        |        |        |
|                                  |  | 7,75                                      | 9,05   | 10,35 | 7,65                                     | 8,95   | 10,25 | 7,25   | 8,55   | 9,85  | 6,90   | 8,20   | 9,50  | 6,70   | 8,00   | 9,30  | 6,50   | 7,80   | 9,10  | 6,30   | 7,60   | 8,90  | 5,90   | 7,20   | 8,50   |
|                                  | <b>Standweitsprung</b> (in m)                  | 1,30                                      | 1,60   | 1,90  | 1,30                                     | 1,60   | 1,90  | 1,30   | 1,60   | 1,90  | 1,25   | 1,55   | 1,85  | 1,20   | 1,50   | 1,80  | 1,15   | 1,45   | 1,75  | 1,00   | 1,30   | 1,60  | 0,90   | 1,20   | 1,50   |
| <b>Gerätturnen</b>               |  | Barren                                    |        |       |  |        |       | Boden  |        |       |  |        |       | Boden  |        |       |        |        |       |        |        |       |        |        |        |
| <b>SCHNELLKEIT</b>               | <b>Laufen</b> (in Sek.)                        | 50 m                                      |        |       |  |        |       |        |        |       |  |        |       |        |        |       |        |        |       | 30 m   |        |       |        |        |        |
|                                  |  | 11,1                                      | 10,0   | 9,0   | 11,3                                     | 10,2   | 9,2   | 11,5   | 10,5   | 9,4   | 11,7   | 10,7   | 9,6   | 7,2    | 6,4    | 5,7   | 7,6    | 6,9    | 6,0   | 8,5    | 7,7    | 6,7   | 9,1    | 8,3    | 7,2    |
|                                  | <b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)                | 49,0                                      | 37,0   | 25,0  | 51,0                                     | 39,0   | 27,0  | 52,5   | 40,5   | 28,5  | 55,0   | 43,0   | 31,0  | 57,5   | 45,5   | 33,5  | 59,0   | 48,0   | 36,0  | 59,5   | 49,0   | 38,0  | 60,0   | 50,0   | 40,0   |
|                                  | <b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)    | 32,0                                      | 25,0   | 18,5  | 33,5                                     | 26,0   | 19,0  | 35,0   | 27,0   | 19,5  | 36,0   | 28,5   | 20,0  | 37,5   | 29,5   | 21,5  | 39,0   | 31,5   | 23,0  | 41,0   | 33,0   | 24,5  | 43,5   | 35,5   | 27,0   |
| <b>Gerätturnen</b>               |  | Sprung                                    |        |       |  |        |       | Boden  |        |       |  |        |       | Sprung |        |       |        |        |       |        |        |       |        |        |        |
| <b>KOORDINATION</b>              | <b>Hochsprung</b> (in m)                       | 1,00                                      | 1,10   | 1,20  | 0,95                                     | 1,05   | 1,15  | 0,85   | 1,00   | 1,10  | 0,80   | 0,95   | 1,05  | 0,75   | 0,90   | 1,00  | 0,75   | 0,85   | 0,95  | 0,70   | 0,80   | 0,90  | 0,70   | 0,80   | 0,90   |
|                                  | <b>Weitsprung</b> (in m)                       | 3,40                                      | 3,80   | 4,20  | 3,20                                     | 3,60   | 4,00  | 2,90   | 3,30   | 3,70  | 2,70   | 3,10   | 3,60  | 2,40   | 2,90   | 3,30  | 2,10   | 2,60   | 3,10  | 1,90   | 2,40   | 2,90  | 1,60   | 2,10   | 2,60   |
|                                  | <b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)              | 24,00                                     | 28,00  | 32,00 | 23,00                                    | 27,00  | 31,00 | 20,50  | 24,50  | 28,50 | 19,00  | 23,00  | 27,00 | 16,50  | 20,50  | 24,50 | 14,50  | 18,50  | 22,50 | 12,00  | 16,00  | 20,00 | 10,50  | 14,50  | 18,50  |
|                                  | <b>Seilspringen</b>                            | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung |        |       | Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung |        |       |        |        |       | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt |        |       |        |        |       |        |        |       |        |        |       |        |        |        |
|                                  |  | 10  | 20     | 30    | 10                                       | 20     | 30    | 10     | 20     | 30    | 8  | 14     | 18    | 8      | 14     | 18    | 6      | 10     | 12    | 6      | 10     | 12    | 4      | 6      | 8      |
| <b>Gerätturnen</b>               |  | Ringe                                     |        |       | Reck                                     |        |       |        |        |       | Schwebbalken   |        |       |        |        |       |        |        |       |        |        |       |        |        |        |