

Anforderungskatalog Frauen



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de



FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

	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.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	24:50	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	84:30	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	60:00	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	61:00	70:00	65:00	61:30	73:00	67:00	62:00	75:30	69:00	63:00	78:00	71:00	64:00
	Schwimmen (in Min.)	800 m																					400 m		
KRAFT*	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
	Medizinball (2 kg, in m)	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	7,50	8,50	9,50	7,00	8,50	9,50	6,50	8,50	9,50	6,00	8,50	9,50	5,50	7,50	9,00
	Kugelstoßen (in m)	4 kg																					3 kg		
	Steinstoßen (in m)	5 kg																					3 kg		
SCHNELLKEIT	Standweitsprung (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	9,80	10,60	11,40
	Gerätturnen	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	1,30	1,55
	Laufen (in Sek.)	Reck																					Boden		
	25 m Schwimmen (in Sek.)	18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	21,0	19,9	18,8	22,5	20,5	19,0	23,0	21,0	19,5
KOORDINATION	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		
	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
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung																					Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		
	Gerätturnen	Laufschritt - Jogging-Step ohne Zwischensprung																					Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
	Gerätturnen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung																					Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
KOORDINATION	Gerätturnen	5 10 15 5 10 15 5 10 15 10 15 20 10 15 20 40 60 80 40 60 80 10 20 30																					Boden		
	Gerätturnen	Boden																					Boden		
	Gerätturnen	Boden																					Boden		
	Gerätturnen	Ringe																					Ringe		

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Gruppen 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 kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorga-

nisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90													
	Übung	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	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30											
	10 km Lauf (in Min.)	100:30	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	82:50	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:20	96:00	87:00											
	Schwimmen (in Min.)	400 m												200 m																						
KRAFT*	20 km Radfahren (in Min.)	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	20:15	16:20	12:50	20:45	16:35	13:05	13:35	14:05	14:35	15:05	15:35	16:05											
	Medizinball (2 kg, in m)	5,50	7,50	9,00	5,00	7,00	8,50	5,00	7,00	8,50	4,50	6,50	7,50	4,50	6,50	7,50	4,00	5,50	6,50	3,50	4,50	5,50	3,00	4,00	5,00											
	Kugelstoßen (in m)	3 kg												2 kg																						
	Steinstoßen (in m)	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	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											
SCHNELLKEIT	Standweitsprung (in m)	9,40	10,30	11,10	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15	6,10	7,00	7,80											
	Gerätturnen	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20											
	Laufen (in Sek.)	Boden												Boden																						
	25 m Schwimmen (in Sek.)	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8											
KOORDINATION	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	Boden												Sprung																						
	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	0,55	0,60	0,65											
	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											
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg, in m)	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00											
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung												Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung																						
	Gerätturnen	Ringe												Reck																						
		10 20 30												8 14 18																						
	10 20 30												8 14 18												6 10 12 6 10 12 4 6 8											
	Schwebebalken																																			

Anforderungskatalog Männer



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de



MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

	ALTER	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54
	Übung	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.)	17:50 15:50 13:50	17:20 15:20 13:20	17:40 15:40 13:40	18:30 16:30 14:30	19:50 17:20 15:00	21:00 18:30 15:50	22:10 19:30 16:30	23:20 20:20 17:20
	10 km Lauf (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	74:30 65:30 56:50	78:50 69:30 60:10	83:40 73:30 63:30	88:20 76:40 65:30
	75 km Walking/Nordic Walking (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 57:30
KRAFT*	Schwimmen (in Min.)	800 m							
		22:35 19:50 17:00	22:10 19:30 16:25	23:30 20:00 17:00	25:45 21:30 18:00	28:50 24:00 19:15	32:25 26:25 20:25	34:30 27:50 20:40	40:00 34:20 28:40
	20 km Radfahren (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
SCHNELLKEIT	Medizinball (2 kg, in m)	11,00 13,00 14,00	11,00 13,50 14,50	10,50 13,00 14,50	10,00 13,00 14,00	9,50 12,50 14,00	9,00 12,00 13,50	8,00 11,50 13,50	7,50 11,00 13,00
	Kugelstoßen (in m)	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
	Steinstoßen (in m)	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
KOORDINATION	Standweitsprung (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	1,40 1,70 2,00
	Gerätturnen	Reck							
	Laufen (in Sek.)	100 m							
KOORDINATION		16,0 14,6 13,2	15,8 14,4 13,0	16,3 14,8 13,3	16,8 15,1 13,6	17,6 15,9 14,2	19,6 18,7 17,7	20,0 18,9 17,9	20,3 19,1 18,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	28,0 23,0 17,5	27,0 22,0 15,5	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
	200 m Radfahren (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
KOORDINATION	Gerätturnen	Sprung							
	Hochsprung (in m)	1,30 1,40 1,50	1,35 1,45 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
	Weitsprung (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 4,70	3,90 4,30 4,60	3,70 4,10 4,50	3,60 4,00 4,40
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg, in m)	31,50 36,00 40,50	33,00 38,00 42,00	32,50 37,50 41,50	30,00 35,00 40,00	28,50 33,50 38,50	28,00 33,00 38,00	27,00 32,00 37,50	25,50 31,00 36,50
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung							
		5 10 15	5 10 15	5 10 15	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 20 30
KOORDINATION	Gerätturnen	Boden							
		5 10 15	5 10 15	5 10 15	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 15 20	10 20 30
		Boden							

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Gruppen 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 kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorga-

nisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

	ALTER	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90
	Übung	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.)	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
	10 km Lauf (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
	75 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	73:00 65:00 59:00	75:45 67:30 60:30	78:10 69:30 62:00	81:30 72:00 65:00	86:10 75:45 67:30	91:30 79:45 72:00	96:00 84:15 75:30	102:45 89:20 80:00
KRAFT*	Schwimmen (in Min.)	400 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	19:25 16:05 12:30	20:30 17:00 13:00	21:30 18:00 14:00	23:00 19:45 15:30
	20 km Radfahren (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
SCHNELLKEIT	Medizinball (2 kg, in m)	7,00 10,50 12,50	6,50 10,00 12,50	6,00 9,50 11,50	6,00 9,00 10,50	6,00 8,50 10,00	5,50 8,00 9,50	5,00 7,50 9,00	4,50 6,50 8,00
	Kugelstoßen (in m)	6 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
	Steinstoßen (in m)	10 kg	7,75 9,05 10,35	7,65 8,95 10,25	7,25 8,55 9,85	9,40 10,70 12,00	9,20 10,50 11,80	9,00 10,30 11,60	8,80 10,10 11,40
KOORDINATION	Standweitsprung (in m)	1,35 1,65 1,95	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
	Gerätturnen	Boden							
	Laufen (in Sek.)	50 m							
KOORDINATION		10,5 9,4 8,5	10,8 9,7 8,8	11,2 10,2 9,1	11,7 10,7 9,6	12,2 11,2 10,1	13,0 12,0 10,9	14,1 13,1 12,0	15,5 14,5 13,4
	25 m Schwimmen (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
	200 m Radfahren (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
KOORDINATION	Gerätturnen	Sprung							
	Hochsprung (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	0,65 0,75 0,85
	Weitsprung (in m)	3,40 3,80 4,20	3,20 3,60 4,00	2,90 3,30 3,70	2,70 3,10 3,50	2,40 2,90 3,30	2,10 2,60 3,10	1,90 2,40 2,90	1,60 2,10 2,60
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg, in m)	23,50 29,00 35,00	22,50 28,00 34,00	20,00 25,50 30,50	18,50 24,00 29,00	16,00 21,00 26,00	14,00 19,00 24,00	12,00 16,50 21,00	10,50 15,00 19,50
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts mit oder ohne Zwischensprung							
		10 20 30	10 20 30	10 20 30	8 14 18	8 14 18	6 10 12	6 10 12	4 6 8
KOORDINATION	Gerätturnen	Ringe							
		10 20 30	10 20 30	10 20 30	8 14 18	8 14 18	6 10 12	6 10 12	4 6 8
		Schwebeballen							

* Erweiterter Leistungskatalog Kraft siehe
www.deutsches-sportabzeichen.de

Nationaler Förderer

Anforderungskatalog Kinder und Jugendliche

KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

		ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17								
			Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold						
AUSDAUER	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold						
	800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25						
	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00						
KRAFT	Schwimmen	(in Min.)	200 m									400 m														
			09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05						
	Radfahren	(in Min.)				5 km						10 km														
SCHNELLKEIT	Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)									Wurfball (200 g)														
			6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00						
	Medizinball/Kugelstoßen	(in m)	Medizinball (1 kg)									Kugelstoßen (3 kg)														
KOORDINATION	Standweitsprung	(in m)	2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00	4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75						
	Geräturnen		1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00						
	Laufen	(in Sek.)	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck								
KOORDINATION			30 m						50 m						100 m											
			8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0						
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0						
KOORDINATION	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	–			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0						
	Geräturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung								
	Hochsprung	(in m)										0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25			
KOORDINATION	Weitsprung	(in m)	Zonenweitsprung									Weitsprung														
	Zonenweitsprung	(in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00						
	Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf									Schleuderball														
KOORDINATION	Schleuderball	(1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00						
	Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung									Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
			10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20						
KOORDINATION	Geräturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden								

Nationaler Förderer

KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

ALTER			6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17																																																								
ÜBUNG			Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																																																						
AUSDAUER	800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45																																																						
	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00																																																						
	Schwimmen	(in Min.)	200 m									400 m																																																														
KRAFT	Radfahren	(in Min.)	09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20																																																						
	Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)			48:30			41:00			33:30			43:00			37:00			31:30			32:00			28:00			24:00			27:00			23:30			20:30																																			
			12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00																																																						
	Medizinball/Kugelstoßen	(in m)	Medizinball (1 kg)									Kugelstoßen (3 kg)									Kugelstoßen (4 kg)									Kugelstoßen (5 kg)																																												
	Standweitsprung	(in m)	2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,50	6,50	7,50	6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50																																																						
SCHNELLKEIT	Geräturnen	(in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40																																																						
	Laufen	(in Sek.)	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck																																																								
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5																																																						
KOORDINATION	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0																																																						
	Geräturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung																																																								
	Hochsprung	(in m)	0,85									0,95									1,05									1,15									1,10									1,20									1,30									1,40								
	Weitsprung	(in m)	Zonenweitsprung									Weitsprung																																																														
	Zonenweitsprung	(in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90																																																						
KOORDINATION	Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf									Schleuderball																																																														
	Schleuderball	(1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50																																																						
	Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung									Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung									Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																																												
	Geräturnen	(in m)	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20																																																						
			Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden																																																								

Nationaler Förderer