



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                                     |        |       |        |        |       |       |  |  |
|               |   | 24:00  | 21:10  | 18:25 | 23:35  | 20:50  | 18:00 | 25:30                                | 21:05  | 18:40 | 28:50  | 23:40  | 19:30 | 32:00  | 25:35  | 20:20 | 34:00  | 27:40  | 21:20 | 35:20                                     | 29:00  | 21:30 | 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   |        |       |        |        |       |   |        |       |        |        |       |       |  |  |
|               |   | 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  | 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)              | 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 |        |       |        |        |       | 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 (Verbands-abzeichen). 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 | 82:30                                    | 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  |        |        |        |        |        |       |  |  |
|               |   | 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  | 8,3    | 7,5    | 6,6   | 8,8    | 7,9    | 7,1   | 9,5    | 8,6    | 7,7    | 10,4   | 9,5    | 8,6    |       |  |  |
|               | 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)              | 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 |        |       |        |        |       | 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     |  |  |
|               | Gerätturnen                             | Ringe                                     |        |       | Reck                                     |        |       |        |        |       | Schwebbalken   |        |       |        |        |       |        |        |       |        |        |        |        |        |        |       |  |  |



## MÄNNER 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  |
| <b>Übung</b>                                |  |   |              |       |        |        |       |   |              |       |        |        |       |   |              |       |        |        |              |  |              |              |             |        |       |
| <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  | 57:30 |
| <b>KRAFT</b>                                | <b>Schwimmen</b> (in Min.)                     | <b>800 m</b>  |              |       |        |        |       |   |              |       |        |        |       |   |              |       |        |        |              | <b>400 m</b>                                     |              |              |             |        |       |
|   |  | 22:35   | 19:50        | 17:00 | 22:10  | 19:30  | 16:25 | 23:10                                       | 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        | 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>SCHNELLKEIT</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)                      | <b>6 kg</b>   |              |       |        |        |       |   |              |       |        |        |       |   |              |       |        |        |              | <b>7,26 kg</b>                                   |              |              | <b>6 kg</b> |        |       |
|   |  | 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)                   | <b>10 kg</b>                                   |   |              |       |        |        |       |   |              |       |        |        |       |   |              |       |        |        | <b>15 kg</b> |  |              | <b>10 kg</b> |             |        |       |
|   | 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>                          |  | <b>Reck</b>   |              |       |        |        |       | <b>Boden</b>                                |              |       |        |        |       | <b>Reck</b>   |              |       |        |        |              | <b>Barren</b>                                    |              |              |             |        |       |
| <b>KOORDINATION</b>                         | <b>Laufen</b> (in Sek.)                        | <b>100 m</b>  |              |       |        |        |       |   |              |       |        |        |       |   |              |       |        |        |              | <b>50 m</b>                                      |              |              |             |        |       |
|   |  | 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  | 9,6    | 8,7    | 7,7          | 10,0   | 8,9          | 7,9          | 10,3        | 9,1    | 8,2   |
|   | <b>25 m Schwimmen</b> (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  |
| <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>                          |  | <b>Sprung</b>   |              |       |        |        |       | <b>Sprung</b>                               |              |       |        |        |       | <b>Sprung</b>   |              |       |        |        |              | <b>Sprung</b>                                    |              |              |             |        |       |
| <b>KRAFT</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   | 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 |
| <b>SCHNELLKEIT</b>                          | <b>Seilspringen</b>                            | <b>Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung</b> |              |       |        |        |       | <b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b> |              |       |        |        |       | <b>Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung</b> |              |       |        |        |              | <b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b> |              |              |             |        |       |
|   |  | 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>                             |   | <b>Boden</b> |       |        |        |       |   | <b>Boden</b> |       |        |        |       |   | <b>Boden</b> |       |        |        |              |  | <b>Ringe</b> |              |             |        |       |

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.

## MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

|   | 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>Übung</b>                                |  |               |        |       |        |        |   |              |        |       |        |        |   |                     |        |       |        |        |              |              |        |              |             |        |        |             |  |  |
| <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  | 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  |             |  |  |
| <b>KRAFT</b>                                | <b>Schwimmen</b> (in Min.)                       | <b>400 m</b>  |        |       |        |        |   |              |        |       |        |        |   |                     |        |       |        |        |              | <b>200 m</b> |        |              |             |        |        |             |  |  |
|   |  | 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>SCHNELLKEIT</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)                        | <b>6 kg</b>   |        |       |        |        |   |              |        |       |        |        |   |                     |        |       |        |        |              | <b>5 kg</b>  |        |              | <b>4 kg</b> |        |        | <b>3 kg</b> |  |  |
|   |  | 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)                   | <b>10 kg</b>                                     |               |        |       |        |        |   |              |        |       |        |        |   |                     |        |       |        |        | <b>10 kg</b> |              |        | <b>10 kg</b> |             |        |        |             |  |  |
|   | 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>                          |  | <b>Barren</b> |        |       |        |        |   | <b>Boden</b> |        |       |        |        |   | <b>Boden</b>        |        |       |        |        |              |              |        |              |             |        |        |             |  |  |
| <b>KOORDINATION</b>                         | <b>Laufen</b> (in Sek.)                          | <b>50 m</b>   |        |       |        |        |   |              |        |       |        |        |   |                     |        |       |        |        |              | <b>30 m</b>  |        |              |             |        |        |             |  |  |
|   |  | 10,5          | 9,4    | 8,5   | 10,8   | 9,7    | 8,8   | 11,2         | 10,2   | 9,1   | 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>                          |  | <b>Sprung</b> |        |       |        |        |   | <b>Boden</b> |        |       |        |        |   | <b>Sprung</b>       |        |       |        |        |              |              |        |              |             |        |        |             |  |  |
| <b>KRAFT</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)                | 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  |             |  |  |
| <b>Seilspringen</b>                         | <b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b> |               |        |       |        |        | <b>Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung</b> |              |        |       |        |        | <b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt</b> |                     |        |       |        |        |              |              |        |              |             |        |        |             |  |  |
|   | 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>                          |  | <b>Ringe</b>  |        |       |        |        |   | <b>Reck</b>  |        |       |        |        |   | <b>Schwebbalken</b> |        |       |        |        |              |              |        |              |             |        |        |             |  |  |