



SPORTABZEICHEN-PRÜFKARTE

Bitte in Blockschrift schreiben



Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Verein/Schule/Einheit: _____

Straße/Hausnr.: _____ PLZ/Ort: _____

Telefonnr.: _____ E-Mail: _____

Jahr der Prüfung:

Abzeichnenart:

Jahr der letzten Prüfung:

Nicht vom Bewerber ausfüllen

1 = Verleihung
 2 = Wiederholung in 1 = Bronze
 3 = Gold 2 = Silber
 4 = Gold mit Zahl

Zahl der bisher beurkundeten Prüfungen

Bitte ankreuzen:
 Altersklasse, die im Kalenderjahr erreicht wird

Weibliche Jugend											Männliche Jugend										
8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17										
Frauen											Männer										
18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80

Gr.	Art der Übung (ankreuzen)	Leistung	Bestätigung des/der Prüfers/in	Weitere Bestätigungen
1	<input type="checkbox"/> 50-m-Schwimmen <input type="checkbox"/> 200-m-Schwimmen		Prüfungstag: _____ Ort: _____ Prüfer-Nr.: _____ Unterschrift: _____	Datum <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
2	<input type="checkbox"/> Hochsprung <input type="checkbox"/> Weitsprung <input type="checkbox"/> Standweitsprung <input type="checkbox"/> Bock-/Pferd-/Kastensprung		Prüfungstag: _____ Ort: _____ Prüfer-Nr.: _____ Unterschrift: _____	Stempel/Dienstsiegel Sportverein/Schule Bundeswehreinheit
3	<input type="checkbox"/> 50-m-Lauf <input type="checkbox"/> 75-m-Lauf <input type="checkbox"/> 100-m-Lauf <input type="checkbox"/> 400-m-Lauf <input type="checkbox"/> 1.000-m-Lauf <input type="checkbox"/> Radfahren <input type="checkbox"/> Inline-Skating weitere Angebote: _____		Prüfungstag: _____ Ort: _____ Prüfer-Nr.: _____ Unterschrift: _____	Datum <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
4	<input type="checkbox"/> Kugel <input type="checkbox"/> Steinstoß <input type="checkbox"/> Schlagball <input type="checkbox"/> Wurfball <input type="checkbox"/> Schleuderball <input type="checkbox"/> Medizinball <input type="checkbox"/> Schwimmen <input type="checkbox"/> Gerätturnen weitere Angebote: _____		Prüfungstag: _____ Ort: _____ Prüfer-Nr.: _____ Unterschrift: _____	Stempel/Dienstsiegel LSB/KSB/SSB-Beauftragter Stützpunktleiter
5	<input type="checkbox"/> 800-m-Lauf <input type="checkbox"/> 1.000-m-Lauf <input type="checkbox"/> 2.000-m-Lauf <input type="checkbox"/> 3.000-m-Lauf <input type="checkbox"/> 5.000-m-Lauf <input type="checkbox"/> Wandern <input type="checkbox"/> Schwimmen <input type="checkbox"/> Radfahren <input type="checkbox"/> Ski <input type="checkbox"/> Walking/Nordic Walking weitere Angebote: _____		Prüfungstag: _____ Ort: _____ Prüfer-Nr.: _____ Unterschrift: _____	Bei einer Wiederholungsprüfung (zweite und jede weitere erfolgreiche Prüfung) sind zur Bearbeitung der Prüfkarte immer die letzte Urkunde oder die letzte bestätigte Prüfkarte beizufügen.

Bitte beachten Sie den Datenschutzhinweis auf der Rückseite der Prüfkarte!

www.deutsches-sportabzeichen.de

Stand: 2009

WICHTIGE HINWEISE FÜR BEWERBER/BEWERBERINNEN

Der Deutsche Olympische Sportbund verleiht als Auszeichnung für gute vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit das

Deutsche Sportabzeichen Jugend
an Kinder und Jugendliche von 8–17 Jahren

in **Bronze** nach der ersten erfolgreichen Prüfung
in **Silber** nach der zweiten erfolgreichen Prüfung
in **Gold** nach der dritten erfolgreichen Prüfung.

Ab der vierten erfolgreichen Prüfung gibt es das Sportabzeichen in Gold mit Zahl 4-10.

Deutsche Sportabzeichen
an Männer und Frauen ab 18 Jahre

in **Bronze** nach der ersten erfolgreichen Prüfung
in **Silber** nach der dritten erfolgreichen Prüfung
in **Gold** nach der fünften erfolgreichen Prüfung.

Wer in 10, 15, 20, 25 Kalenderjahren oder in einem sonstigen Mehrfachen von fünf Kalenderjahren jedesmal die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen (Erwachsene) erfüllt hat und nachweisen kann, erhält das Deutsche Sportabzeichen in **Gold mit Zahl** (Gold 10, Gold 15, Gold 20, usw.).

Das Deutsche Sportabzeichen ist als Ehrenzeichen staatlich anerkannt (Bundesgesetzblatt Teil I 1958, S. 422); es darf nur getragen werden, erhält das Deutsche Sportabzeichen ist und der Beliehene hierüber eine Verleihungsurkunde oder ein Besitzezeugnis innehat (§ 8 des Ordensgesetzes).

Für **Menschen mit Behinderungen** gelten besondere Bestimmungen. Auskünfte erteilen der Deutsche Behindertensportverband, Friedrich-Alfred-Straße 10, 47055 Duisburg und die Behinderten-Sportgemeinschaften.

Menschen mit koronaren Durchblutungsstörungen, Zustand nach Herzinfarkt, Herzoperationen und Schrittmacherimplantationen sowie allen Erkrankungen, die zu akuten Schüben neigen wie z. B. Morbus Bechterew, Multiple Sklerose, Netzhautablösung (ablatio retinae), in Überwachung stehende Lungentuberkulose sind von den Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen wegen möglicher Gefahren ausgeschlossen.

Nach überstandener kardiologischer Erkrankung ist eine Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen dann möglich, wenn von einem Kardiologen die Sporttauglichkeit attestiert ist. Die Fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung muss bei der ersten abzulegenden Prüfung vorgelegt werden und darf bei der letzten abzulegenden Prüfung nicht älter als 12 Monate sein. Sie muss neben der Sporttauglichkeit ausdrücklich die Erlaubnis zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen nach den allgemeinen Bedingungen enthalten. Für das Ablegen des Sportabzeichens nach Behindertenbedingungen muss eine von der überstandenen kardiologischen Erkrankung unabhängige Behinderung vorliegen.

Menschen mit TEP der Hüft- oder Kniegelenke dürfen an Sprungübungen nicht teilnehmen.

Jeder kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Landessportbünde/-verbände, Sportvereine, Sportämter und Prüfer geben Auskünfte über Abnahmezeiten und -orte, Vorbereitungskurse, Sportabzeichen-Treffs und sonstige Fragen der Verleihung.

Die sportlichen Bedingungen sind in fünf Gruppen aufgeteilt. Aus jeder Gruppe muß nur eine Bedingung erfüllt werden. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird.

Über die zur Auswahl stehenden Übungen bzw. Sportarten und die dafür jeweils geforderten Leistungsanforderungen, entsprechend dem Alter, informieren Sie die Prüfer/-innen auf der Sportanlage oder die Sportorganisationen.

Prüfungen sind nach den für das Kalenderjahr geltenden Bedingungen abzulegen. In jedem Kalenderjahr kann nur eine Verleihung oder Bestätigung erfolgen.

In folgenden Sportarten gibt es „**weitere Angebote**“:
Sportschießen • Kanufahren • Rudern • Kegeln/Bowling • Gewichtheben • Bankdrücken • Eislaufen

Über Einzelheiten – wie Art der Übung und der Leistungsanforderung – informieren die Sportabzeichenprüfer der betreffenden Sportart oder die Sportorganisationen.

Wenn Sie alle fünf Übungen erfolgreich absolviert haben, sorgt Ihr/e Prüfer/Prüferin dafür, dass die vollständig ausgefüllte Prüfkarte mit den bestätigten Leistungen zur Verleihung oder Bestätigung des Sportabzeichens weitergeleitet wird.

Datenschutz:

Die auf diesem Formular erfasste Person wurde darauf hingewiesen, dass die personenbezogene Daten zur Abrechnung, für Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom Deutschen Olympischen Sportbund bzw. den Landessportbünden/-verbänden verarbeitet werden.

Verleihungsgebühren zuzüglich Versandkosten

Erwachsene:

Bearbeitungsgebühr bei Verleihung Bronze-, Silber- oder Goldabzeichen	€ 3,00
Bearbeitungsgebühr Gold mit Zahl einschließlich Abzeichen vergoldet	€ 5,00
Bearbeitungsgebühr für die Bestätigung einer weiteren erfolgreichen Prüfung (ohne Abzeichen)	€ 1,50

Deutsches Sportabzeichen Jugend:

Bearbeitungsgebühr bei Verleihung Bronze-, Silber-, Gold- oder Gold mit Zahl-Abzeichen	€ 1,25
--	--------

Zusatz- oder Ersatzbestellung zuzüglich Versandkosten

Erwachsene:

Abzeichen, bronze, versilbert, vergoldet	je € 1,00
Abzeichen mit Zahl, vergoldet	je € 3,00
Kleinstabzeichen, bronze, versilbert, vergoldet	je € 1,50
Kleinstabzeichen mit Zahl, vergoldet	je € 2,50
Großabzeichen, bronze, versilbert, vergoldet	je € 3,50
Großabzeichen mit Zahl, vergoldet	je € 6,00
Bandschnalle	je € 3,00
Bandschnalle mit Zahl	je € 4,00
Ehrengabe Gold 25 – 60	je € 5,00

Weibliche und männliche Jugend:

Abzeichen	je € 1,00
Europäisches Jugendsporabzeichen	je € 1,50

Wünsche auf Ersatzbestellungen für verlorene Urkunden und Abzeichen sowie Wünsche auf zusätzliche Abzeichen richten Sie an Ihre/n Prüfer/Prüferin oder Ihren LSB/LSV.



SPORTABZEICHEN-PRÜFKARTE

Bitte in Blockschrift schreiben



Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Verein/Schule/Einheit: _____

Straße/Hausnr.: _____ PLZ/Ort: _____

Telefonnr.: _____ E-Mail: _____

Jahr der Prüfung:

Abzeichnenart:

Jahr der letzten Prüfung:

Nicht vom Bewerber ausfüllen

1 = Verleihung
 2 = Wiederholung

in 1 = Bronze
 2 = Silber
 3 = Gold
 4 = Gold mit Zahl

Zahl der bisher beurkundeten Prüfungen

Bitte ankreuzen:
Altersklasse, die im Kalenderjahr erreicht wird

Weibliche Jugend											Männliche Jugend										
8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17										
Frauen											Männer										
18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80

Gr.	Art der Übung (ankreuzen)	Leistung	Bestätigung des/der Prüfers/in	Weitere Bestätigungen
1	<input type="checkbox"/> 50-m-Schwimmen <input type="checkbox"/> 200-m-Schwimmen		Prüfungstag: _____ Ort: _____ Prüfer-Nr.: _____ Unterschrift: _____	Datum <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
2	<input type="checkbox"/> Hochsprung <input type="checkbox"/> Weitsprung <input type="checkbox"/> Standweitsprung <input type="checkbox"/> Bock-/Pferd-/Kastensprung		Prüfungstag: _____ Ort: _____ Prüfer-Nr.: _____ Unterschrift: _____	Stempel/Dienstsiegel Sportverein/Schule Bundeswehreinheit
3	<input type="checkbox"/> 50-m-Lauf <input type="checkbox"/> 75-m-Lauf <input type="checkbox"/> 100-m-Lauf <input type="checkbox"/> 400-m-Lauf <input type="checkbox"/> 1.000-m-Lauf <input type="checkbox"/> Radfahren <input type="checkbox"/> Inline-Skating <input type="checkbox"/> weitere Angebote: _____		Prüfungstag: _____ Ort: _____ Prüfer-Nr.: _____ Unterschrift: _____	Datum <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
4	<input type="checkbox"/> Kugel <input type="checkbox"/> Steinstoß <input type="checkbox"/> Schlagball <input type="checkbox"/> Wurfball <input type="checkbox"/> Schleuderball <input type="checkbox"/> Medizinball <input type="checkbox"/> Schwimmen <input type="checkbox"/> Gerätturnen <input type="checkbox"/> weitere Angebote: _____		Prüfungstag: _____ Ort: _____ Prüfer-Nr.: _____ Unterschrift: _____	Stempel/Dienstsiegel LSB/KSB/SSB-Beauftragter Stützpunktleiter
5	<input type="checkbox"/> 800-m-Lauf <input type="checkbox"/> 1.000-m-Lauf <input type="checkbox"/> 2.000-m-Lauf <input type="checkbox"/> 3.000-m-Lauf <input type="checkbox"/> 5.000-m-Lauf <input type="checkbox"/> Wandern <input type="checkbox"/> Schwimmen <input type="checkbox"/> Radfahren <input type="checkbox"/> Ski <input type="checkbox"/> Walking/Nordic Walking <input type="checkbox"/> weitere Angebote: _____		Prüfungstag: _____ Ort: _____ Prüfer-Nr.: _____ Unterschrift: _____	Bei einer Wiederholungsprüfung (zweite und jede weitere erfolgreiche Prüfung) sind zur Bearbeitung der Prüfkarte immer die letzte Urkunde oder die letzte bestätigte Prüfkarte beizufügen.

Bitte beachten Sie den Datenschutzhinweis auf der Rückseite der Prüfkarte!

D
U
P
L
I
K
A
T

www.deutsches-sportabzeichen.de

Stand: 2009



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2009

| www.deutsches-sportabzeichen.de |



Jeder kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Alle Teilnehmer sind gleichberechtigt. Es gibt keine Altersbeschränkung. Das Abzeichen wird für ein Lebensjahr (15) in eine Übung nach Wahl abgeführt. Profisportler, in denen das Abzeichen als Leistungsabzeichen anerkannt wird. Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BROUZE ausgeben.

Jeder kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Alle Teilnehmer sind gleichberechtigt. Es gibt keine Altersbeschränkung. Das Abzeichen wird für ein Lebensjahr (15) in eine Übung nach Wahl abgeführt. Profisportler, in denen das Abzeichen als Leistungsabzeichen anerkannt wird. Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BROUZE ausgeben.

geben. Kinder und Jugendliche erhalten bei der zweiten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und bei der dritten erfolgreichen Prüfung in GOLD. Frauen und Männer erhalten bei der dritten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und nach der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD. - Alle Landes- und Bundesverbände mit ihren Sportvereinen und die Sportämter geben Auskunft, wo die Sportabzeichen in Silber, Bronze, Gold und Profisportler in Gold erworben werden können. Die Tabelle gibt Aufschluss über die Leistungsanforderungen in den verschiedenen Altersklassen.

Übung	weibliche Jugend			männliche Jugend			Frauen			Männer								
	89	10/11	12	13	14/15	16/17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1 500m-Schwimmen in beliebiger Zeit	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	
2 Standweitsprung	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	4,80	5,20	5,60	6,00	6,40	6,80
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 1000m-Lauf	0,90	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,00	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10
	10,4	10,0	9,5	9,0	8,8	8,8	10,3	9,9	9,2	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2
4 300m-Balken (fliegende Stab)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5 1000m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6 500m-Balken (fliegende Stab)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7 300m-Lauf	1,05	1,00	0,54	0,52	0,49	0,47	2,00	1,48	1,38	1,30	1,24	1,20	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8 1000m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9 100m-Lauf	4,50	5,00	5,50	5,50	6,00	6,50	6,25	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50
	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)
10 100m-Lauf	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	47,00	57,00	67,00	77,00	87,00	97,00	107,00	117,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
11 100m-Lauf	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	29,00	18,00	22,00	30,00	40,00	50,00	60,00	70,00	80,00	90,00	100,00	110,00	120,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
12 100m-Lauf	12,00	15,00	20,00	25,00	30,00	35,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
13 100m-Lauf	13,00	17,00	22,00	28,00	34,00	40,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
14 100m-Lauf	14,00	18,00	24,00	30,00	36,00	42,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
15 100m-Lauf	15,00	20,00	26,00	32,00	38,00	44,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
16 100m-Lauf	16,00	21,00	27,00	33,00	39,00	45,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
17 100m-Lauf	17,00	22,00	28,00	34,00	40,00	46,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
18 100m-Lauf	18,00	23,00	29,00	35,00	41,00	47,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
19 100m-Lauf	19,00	24,00	30,00	36,00	42,00	48,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
20 100m-Lauf	20,00	25,00	31,00	37,00	43,00	49,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
21 100m-Lauf	21,00	26,00	32,00	38,00	44,00	50,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
22 100m-Lauf	22,00	27,00	33,00	39,00	45,00	51,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
23 100m-Lauf	23,00	28,00	34,00	40,00	46,00	52,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
24 100m-Lauf	24,00	29,00	35,00	41,00	47,00	53,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
25 100m-Lauf	25,00	30,00	36,00	42,00	48,00	54,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
26 100m-Lauf	26,00	31,00	37,00	43,00	49,00	55,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
27 100m-Lauf	27,00	32,00	38,00	44,00	50,00	56,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
28 100m-Lauf	28,00	33,00	39,00	45,00	51,00	57,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
29 100m-Lauf	29,00	34,00	40,00	46,00	52,00	58,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)
30 100m-Lauf	30,00	35,00	41,00	47,00	53,00	59,00	20,00	25,00	35,00	45,00	55,00	65,00	75,00	85,00	95,00	105,00	115,00	125,00
	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)	(1 kg)

Anmerkung:
 1) Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart in Kanufahren, Rudern, Kajak, Gewichtheben, Bänderturnen und Eislaufen, aber: Erzielbare weite Sportartleistung ist bei diesen Sportarten nicht möglich.
 2) Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht gerührt werden.
 3) Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern/innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden, es ist dann die gegenwärtige Leistungsanforderung zu erfüllen. Sportmediziner empfehlen, dass die Altersklassen nicht überschritten werden.
 4) In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungarm (80 cm Breite) abgesprungen werden. Sprünge mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.
 5) ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
 6) Altersklasse 89 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km.
 8) Männer mit 18 Jahren dürfen 13,30 km laufen

Sperrt: 2002

