



# I DEUTSCHES SPORTABZEICHEN I

www.deutsches-sportabzeichen.de



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

## Sportabzeichen-Gruppen-Prüfung

für Schule  / Verein  / Einheit  (mit Ortsname): \_\_\_\_\_

Erläuterungen: Auf diesem Zettel können die Ergebnisse mehrerer Personen erfasst werden; die Ordnungsmäßigkeit der genannten Leistungen gemäß den Verleihungsbedingungen für das Deutsche Sportabzeichen wird unten von einem/r beteiligten Prüfer/in bestätigt. Die Leistungen sollten ggf. in die offiziellen Prüfkarten übertragen werden.

Jahr der Prüfung:

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 2 | 0 |  |  |
|---|---|--|--|

**Bei wiederholter erfolgreicher Prüfung ist immer die letzte bestätigte Urkunde bzw. Prüfkarte des/der jeweiligen Bewerbers/Bewerberin beizulegen!**

Anm.: \* hier ist bei jeder Person die entsprechende Ziffer wie folgt einzutragen: 1 = Bronze, 2 = Silber, 3 = Gold, 4 = Wiederholung ohne Abzeichen (Erwachsene), mit Abzeichen (Kinder + Jugendliche), 5 = Gold mit Zahl

| Lfd. Nr. | BITTE IN BLOCKSCHRIFT SCHREIBEN |      | w=weiblich<br>m=männlich | Geburtsdatum<br>(Tag, Monat, Jahr) | Abzeichenart* | bisher beurkundete Prüfungen | Gruppe 1<br>(Leistung eintragen)  |                                                                               | Gruppe 2<br>(Leistung eintragen)                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            | Gruppe 3<br>(Leistung eintragen)                                                                                                                                                                                                                                                  |                  | Gruppe 4<br>(Leistung eintragen) |                  | Gruppe 5<br>(Leistung eintragen) |  | (nur von Verleihungsstelle ausfüllen) |  |
|----------|---------------------------------|------|--------------------------|------------------------------------|---------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------|------------------|----------------------------------|--|---------------------------------------|--|
|          | Vorname                         | Name |                          |                                    |               |                              | Ziffer der Übung                  | Ziffer der Übung                                                              | Ziffer der Übung                                                                                                                                                                                             | Ziffer der Übung                                                                                                                           | Ziffer der Übung                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ziffer der Übung | Ziffer der Übung                 | Ziffer der Übung |                                  |  |                                       |  |
| 1        |                                 |      |                          |                                    |               |                              | 1 = 50-m-Schw.<br>2 = 200-m-Schw. | 1 = Hoch<br>2 = Weit<br>3 = Standweit<br>4 = Bock-, Pferd-<br>o. Kastensprung | 1 = 50-m-Lauf<br>2 = 75-m-Lauf<br>3 = 100-m-Lauf<br>4 = 400-m-Lauf<br>5 = 1.000-m-Lauf<br>6 = 300-m-<br>Inline-Skating<br>7 = 500-m-<br>Inline-Skating<br>8 = 300-m-<br>Radfahren<br>9 = 500-m-<br>Radfahren | 1 = Kugel<br>2 = Steinstoß<br>3 = Schlagball<br>4 = Wurfball<br>5 = Schleuderball<br>6 = Medizinball<br>7 = 100-m-Schw.<br>8 = Gerätturnen | 1 = 800-m-Lauf<br>2 = 1.000-m-Lauf<br>3 = 2.000-m-Lauf<br>4 = 3.000-m-Lauf<br>5 = 5.000-m-Lauf<br>6 = Wandern<br>7 = Walking/Nordic-<br>8 = Radfahren<br>9 = 600-m-Schw.<br>10 = 1.000-m-Schw.<br>11 = 5.000-m-<br>Inline-Skating<br>12 = 10.000-m-<br>Inline-Skating<br>13 = Ski |                  |                                  |                  |                                  |  |                                       |  |
| 2        |                                 |      |                          |                                    |               |                              |                                   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                  |                  |                                  |  |                                       |  |
| 3        |                                 |      |                          |                                    |               |                              |                                   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                  |                  |                                  |  |                                       |  |
| 4        |                                 |      |                          |                                    |               |                              |                                   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                  |                  |                                  |  |                                       |  |
| 5        |                                 |      |                          |                                    |               |                              |                                   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                  |                  |                                  |  |                                       |  |
| 6        |                                 |      |                          |                                    |               |                              |                                   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                  |                  |                                  |  |                                       |  |
| 7        |                                 |      |                          |                                    |               |                              |                                   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                  |                  |                                  |  |                                       |  |
| 8        |                                 |      |                          |                                    |               |                              |                                   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                  |                  |                                  |  |                                       |  |
| 9        |                                 |      |                          |                                    |               |                              |                                   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                  |                  |                                  |  |                                       |  |
| 10       |                                 |      |                          |                                    |               |                              |                                   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                  |                  |                                  |  |                                       |  |

**Bestätigung:** Prüfer/in (Name): \_\_\_\_\_  
 Prüfnummer: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_  
 Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Stempel: LSB/KSB/SSB-Beauftragter/Schule/BW-Dienstsiegel  
 Unterschrift: LSB/KSB/SSB-Beauftragter/Stützpunktleiter



# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN I

www.deutsches-sportabzeichen.de



## Raum für Zwischenergebnisse

Hier können Sie die Leistungen der Übungen erfassen, bei denen **drei Versuche** in der Gruppe 2 und Gruppe 4 erlaubt sind; die jeweils beste Leistung dann umseitig eintragen.

| Lfd. Nr. | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Gruppe 2 | 1. Versuch |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|          | 2. Versuch |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|          | 3. Versuch |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| Gruppe 4 | 1. Versuch |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|          | 2. Versuch |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|          | 3. Versuch |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

| Gruppe | Übung                                            | weibliche Jugend                  |       |             |             |             |             | männliche Jugend                  |       |             |             |             |             | Frauen                          |             |             |             |             |             |                            |             |             |             |             |                | Männer                         |                |                |                     |             |             |                                                       |             |             |             |  |  |
|--------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|---------------------|-------------|-------------|-------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
|        |                                                  | 8/9                               | 10/11 | 12          | 13          | 14/15       | 16/17       | 8/9                               | 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       | 18-29          | 30-39                          | 40-44          | 45-49          | 50-54               | 55-59       | 60-64       | 65-69                                                 | 70-74       | 75-79       | ab 80       |  |  |
| 1      | 50-m-Schwimmen                                   | in beliebiger Zeit                |       |             |             |             |             | in beliebiger Zeit                |       |             |             |             |             | in beliebiger Zeit              |             |             |             |             |             |                            |             |             |             |             |                | in beliebiger Zeit             |                |                |                     |             |             |                                                       |             |             |             |  |  |
|        | 200-m-Schwimmen                                  | in beliebiger Zeit                |       |             |             |             |             | in beliebiger Zeit                |       |             |             |             |             | in beliebiger Zeit              |             |             |             |             |             |                            |             |             |             |             |                | in beliebiger Zeit             |                |                |                     |             |             |                                                       |             |             |             |  |  |
| 2      | Hochsprung                                       | 0,70                              | 0,80  | 0,95        | 1,00        | 1,05        | 1,10        | 0,75                              | 0,85  | 1,00        | 1,10        | 1,20        | 1,30        | 1,10                            | 1,05        | 1,00        | 0,95        | 0,90        | 0,85        | 0,80                       | 0,75        | 0,70        | 0,65        | 0,60        | 1,35           | 1,30                           | 1,25           | 1,15           | 1,05                | 1,00        | 0,95        | 0,90                                                  | 0,85        | 0,80        | 0,75        |  |  |
|        | Weitsprung <sup>4</sup>                          | 2,20                              | 2,40  | 2,80        | 3,10        | 3,30        | 3,50        | 2,40                              | 2,60  | 3,00        | 3,50        | 4,00        | 4,40        | 2,90                            | 2,80        | 2,70        | 2,60        | 2,50        | 2,40        | 2,30                       | 2,20        | 2,10        | 2,00        | 1,90        | 4,50           | 4,30                           | 4,20           | 4,00           | 3,80                | 3,60        | 3,40        | 3,20                                                  | 3,10        | 3,00        | 2,90        |  |  |
|        | Standweitsprung                                  | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           |             |  |  |
|        | Sprung: Hocke o. Grätsche <sup>3</sup>           | 0,90                              | 1,00  | 1,00        | 1,10        | 1,10        | 1,20        | 0,90                              | 1,00  | 1,00        | 1,10        | 1,10        | 1,20        | 1,20                            | 1,10        | 1,10        | 1,10        | 1,10        | 1,10        | 1,10                       | 1,10        | 1,10        | 1,10        | 1,20        | 1,10           | 1,10                           | 1,10           | 1,10           | 1,10                | 1,10        | 1,10        | 1,10                                                  | 1,10        | 1,10        |             |  |  |
|        | 50-m-Lauf                                        | 10,4                              | 10,0  | 9,5         | 9,0         | –           | –           | 10,3                              | 9,9   | 9,2         | 8,8         | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | 75-m-Lauf                                        | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           |             |  |  |
|        | 100-m-Lauf                                       | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           |             |  |  |
|        | 400-m-Lauf                                       | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           |             |  |  |
|        | 1.000-m-Lauf                                     | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | 5:30                            | 6:00        | 6:40        | 7:00        | 7:20        | 7:40        | 8:00                       | 8:20        | 8:40        | 9:00        | 9:30        | 3:50           | 4:10                           | 4:30           | 4:45           | 5:00                | 5:30        | 6:00        | 6:30                                                  | 7:00        | 7:30        | 8:00        |  |  |
|        | 300-m-Radfahren (fliegender Start)               | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           |             |  |  |
|        | 500-m-Radfahren (fliegender Start)               | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           |             |  |  |
|        | 300-m-Inline-Skating                             | 1:05                              | 1:00  | 0:54        | 0:52        | 0:49        | 0:47        | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           |             |  |  |
|        | 500-m-Inline-Skating                             | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | 2:00                              | 1:48  | 1:38        | 1:30        | 1:24        | 1:20        | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           |             |  |  |
|        | weitere Angebote ab 8 Jahre <sup>1)</sup>        | *                                 | *     | *           | *           | *           | *           | *                                 | *     | *           | *           | *           | *           | *                               | *           | *           | *           | *           | *           | *                          | *           | *           | *           | *           | *              | *                              | *              | *              | *                   | *           | *           | *                                                     | *           | *           |             |  |  |
|        | Kugel <sup>5)</sup>                              | –                                 | –     | 4,50 (3 kg) | 5,00 (3 kg) | 5,50 (3 kg) | 5,50 (4 kg) | –                                 | –     | 6,50 (3 kg) | 7,50 (3 kg) | 7,50 (4 kg) | 8,00 (5 kg) | 6,50 (4 kg)                     | 6,25 (4 kg) | 6,00 (4 kg) | 5,75 (4 kg) | 5,75 (3 kg) | 5,50 (3 kg) | 5,25 (3 kg)                | 5,00 (3 kg) | 4,75 (3 kg) | 4,50 (3 kg) | 4,25 (3 kg) | 8,00 (7,26 kg) | 7,75 (7,26 kg)                 | 7,50 (7,26 kg) | 7,25 (7,26 kg) | 7,25 (6,00/6,25 kg) | 7,00 (5 kg) | 7,00 (5 kg) | 6,75 (4 kg)                                           | 6,75 (4 kg) | 6,50 (3 kg) | 6,50 (3 kg) |  |  |
|        | Steinstoß (15 kg, links u. rechts) <sup>6)</sup> | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | Schlagball (80 g)                                | 10,00                             | 13,00 | 17,00       | 23,00       | 28,00       | 32,00       | 17,00                             | 20,00 | 27,00       | 36,00       | –           | –           | 37,00                           | 34,00       | 31,00       | 29,00       | 27,00       | 25,00       | 24,00                      | 23,00       | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | Wurfball (200 g)                                 | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | Schleuderball (1 kg)                             | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | Schleuderball (1,5 kg)                           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | 35,00       | 34,00          | 33,00                          | 32,00          | 30,00          | 28,00               | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | Medizinball (2 kg)                               | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | 100-m-Schwimmen                                  | 3:10                              | 2:55  | 2:40        | 2:35        | 2:25        | 2:15        | 3:00                              | 2:45  | 2:30        | 2:15        | 2:05        | 1:55        | 2:00                            | 2:20        | 2:30        | 2:50        | 3:05        | 3:20        | 3:35                       | 3:50        | 4:00        | 4:10        | 4:20        | 1:50           | 2:00                           | 2:10           | 2:20           | 2:30                | 2:40        | 2:50        | 3:00                                                  | 3:20        | 3:40        | 4:00        |  |  |
|        | Geräturnen: Kombination                          | Reck: Aufschwung, Unterschwingung |       |             |             |             |             | Reck: Aufschwung, Unterschwingung |       |             |             |             |             | Handst.; Aufschwung, Handstand; |             |             |             |             |             | hoher Hockstütz;           |             |             |             |             |                | Handst.; Schwingen, hohe Wende |                |                |                     |             |             |                                                       |             |             |             |  |  |
|        | Reck-Boden bzw. Boden-Barren <sup>3)</sup>       | Boden: Rad                        |       |             |             |             |             | Boden: Radwende                   |       |             |             |             |             | Niedersprung                    |             |             |             |             |             | Sprung in den Stütz, Abzug |             |             |             |             |                | Sprung in den Stütz, Abzug     |                |                |                     |             |             | Schwingen, Vorschwung zum Außenquersitz, Niedersprung |             |             |             |  |  |
|        | weitere Angebote ab 9 Jahre <sup>1)</sup>        | *                                 |       |             |             |             |             | *                                 |       |             |             |             |             | *                               |             |             |             |             |             | *                          |             |             |             |             |                | *                              |                |                |                     |             |             | *                                                     |             |             |             |  |  |
|        | 800-m-Lauf                                       | 5:20                              | 5:00  | 4:50        | 4:40        | 4:35        | 4:30        | 4:50                              | 4:30  | 4:10        | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | 1.000-m-Lauf                                     | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | 6:00                              | 5:40  | 5:20        | 4:50        | 4:30        | 4:00        | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | 2.000-m-Lauf                                     | –                                 | –     | 13:30       | 13:10       | 12:40       | 12:20       | –                                 | –     | 11:00       | 10:10       | 9:30        | 9:00        | 12:00                           | 13:00       | 14:00       | 15:00       | 16:00       | 17:00       | 17:30                      | 18:00       | 18:30       | 19:00       | 19:30       | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | 3.000-m-Lauf <sup>8)</sup>                       | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | 5.000-m-Lauf                                     | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | 5.000-m-Inline-Skating                           | –                                 | 27:00 | 22:00       | 19:30       | 17:30       | 16:30       | –                                 | –     | 27:00       | 22:00       | 18:00       | 15:00       | 14:00                           | 16:30       | 17:00       | 17:30       | 19:00       | 20:30       | 22:00                      | 23:30       | 25:00       | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | 10.000-m-Inline-Skating                          | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | 10-km-Wandern                                    | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | 7-km-Walking/Nordic Walking                      | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | 20-km-Radfahren <sup>7)</sup>                    | 25:00                             | 40:00 | 34:00       | 70:00       | 65:00       | 60:00       | 25:00                             | 40:00 | 34:00       | 60:00       | 50:00       | 45:00       | 60:00                           | 62:30       | 65:00       | 67:30       | 70:00       | 72:30       | 75:00                      | 77:30       | 80:00       | 82:30       | 85:00       | 56:00          | 58:30                          | 61:00          | 63:30          | 66:00               | 69:00       | 72:00       | 75:00                                                 | 78:00       | 81:00       | 84:00       |  |  |
|        | 600-m-Schwimmen                                  | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | 1.000-m-Schwimmen                                | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                                 | –     | –           | –           | –           | –           | –                               | –           | –           | –           | –           | –           | –                          | –           | –           | –           | –           | –              | –                              | –              | –              | –                   | –           | –           | –                                                     | –           | –           | –           |  |  |
|        | Skilanglauf                                      | 4 km in beliebiger Zeit           |       |             |             |             |             | 4 km in beliebiger Zeit           |       |             |             |             |             | 4 km in beliebiger Zeit         |             |             |             |             |             |                            |             |             |             |             |                | 4 km in beliebiger Zeit        |                |                |                     |             |             |                                                       |             |             |             |  |  |
|        | weitere Angebote ab 8 Jahre <sup>1)</sup>        | *                                 |       |             |             |             |             | *                                 |       |             |             |             |             | *                               |             |             |             |             |             |                            |             |             |             |             |                | *                              |                |                |                     |             |             |                                                       |             |             |             |  |  |

### Anmerkungen:

- Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren der Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Falblatt.
- Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerber/innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Leistungsanforderung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.
- Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekennzeichnet“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.
- In allen Altersklassen kann vom Balken aus aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
- Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.
- ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
- Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km
- Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen



Finanzgruppe

BARMER  
GEK die gesund  
experten

Kinder  
+SPORT