



## Einladung zur Sportabzeichen-Prüfung

Liebe Kinder,

liebe Eltern,

wir vom 1. FC Beilngries möchten in diesem Jahr wieder den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens anbieten. Die Abnahme des Sportabzeichens ist über den BLSV und DOSB versichert. Es können somit auch Vereinsexterne an der Prüfung teilnehmen.

Wir bieten das Sportabzeichen sowohl für Menschen mit also auch ohne Behinderung an. Sofern Sie eine Behinderung haben (hierzu zählen auch Asthma, Prothesen, psychische Krankheiten, die beim Sport beeinträchtigen etc.), melden Sie sich bitte VORHER bei uns. Dann können wir die entsprechende Einteilung vornehmen und alles Weitere besprechen.

### Anmeldung:

**FRIST: Montag, den 17.06.2024**

Nur für angemeldete Teilnehmer kann ein vollständiger Erwerb des Sportabzeichens garantiert werden, wenn die entsprechenden Leistungen erbracht werden zu den angegebenen Zeiten.

Wenn Ihr Lust und Zeit habt am 22.06.2024 ein Sportabzeichen zu erwerben antwortet bitte auf die E-Mail und meldet euch an. Es können alle (also sowohl Kinder – die in diesem Jahr noch 6 werden oder schon älter sind - als auch Erwachsene) an der Sportabzeichen-Prüfung teilnehmen.

Für Kinder, die dieses Jahr noch nicht das 6. Lebensjahr vollenden (d.h. 6. Geburtstag feiern), gilt: Ihr dürft gerne mitmachen. Ihr erhaltet kein Sportabzeichen aber bekommt ebenso eine Urkunde und einen Ansteckpin, wie die anderen Kinder.

**Eine Beaufsichtigung Minderjähriger durch uns ist NICHT möglich. Deshalb gilt für alle Kinder unter 12 Jahre: eine Aufsichtsperson muss mitgebracht werden.**

## **Allgemeines:**

*Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.*

*Das Deutsche Sportabzeichen wird verliehen*

- *als Deutsches Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche an Jungen und Mädchen, ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr vollendet wird*
- *als Deutsches Sportabzeichen an Erwachsene, ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr vollendet wird.*

*Es gelten die Bedingungen für das Alter, das im Jahr der Prüfung erreicht wird.*

*Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und wird an Männer und Frauen verliehen, die in einem Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) die Leistungsanforderungen erfüllt haben. Pro Kalenderjahr kann es einmal erworben und beurkundet werden. Die zur Auswahl stehenden Disziplinen und die nach Alter und Geschlecht differenzierten Leistungsanforderungen für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche und das Deutsche Sportabzeichen sind in den jeweiligen Leistungskatalogen geregelt, die Bestandteile dieses Prüfungswegweisers sind.*

<https://deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/#ak-3777>

Den Prüfungswegweiser findet Ihr ebenfalls auf dieser Seite.

Das Sportabzeichen kann über verschiedene Übungen erworben werden. Wir bieten zum Erwerb aus organisatorischen Gründen vorrangig den Erwerb über die Sparte Leichtathletik und Schwimmen an. Die hier zu erreichenden Leistungen findet ihr für Kinder auf der Seite 20 in der Tabelle und für Erwachsene auf Seite 21 in der Tabelle. Die Leistungen sind nach Alter und Geschlecht unterteilt.

Aus jeder Kategorie

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Koordination

muss jeweils eine Disziplin bestanden werden.

### **Tipp:**

**Das Deutsche Sportabzeichen kann bei vielen Krankenkassen im Rahmen des Bonusprogramms eingereicht werden!**

**Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!**

## Der Plan zur Durchführung:

### 1. Überprüfung Schwimmfähigkeit

Zum Erwerb des Sportabzeichens (nicht vor der Abnahme) **muss** von jedem Teilnehmer die Schwimmfähigkeit geprüft werden. Im Jahr des erstmaligen Erwerbs des DSA muss geschwommen werden (dann wieder alle 5 Jahre bei Erwachsenen).

Hierzu bieten wir folgende Termine an:

- Freitag, den 28. Juni 2024 von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Freibad Dietfurt
- Sonntag, den 7. Juli 2024 von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr im Freibad Kipfenberg
- Sofern keiner der beiden Termine möglich ist, kann nach Vereinbarung im Freibad in Neumarkt noch ein Termin angeboten werden.

Folgende Leistungen müssen hier erbracht werden, um die Schwimmfähigkeit vorweisen zu können.

- Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer oder Schnelligkeit im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung, bei der die Zeit jedoch nicht erreicht wurde oder
- < 12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung) oder das „Deutsche Schwimmabzeichen“ ab Bronze
- ≥ 12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des „Deutschen Schwimmabzeichens“ bzw. des „Deutschen Rettungsschwimmabzeichens“ bei Abnahme durch DLRG, DSV, Wasserwacht, DRK, ASB sowie des „Deutschen Triathlon-Abzeichens“ und des „Deutschen Fünfkampfabzeichens“ oder
- 100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Minuten mit anschließendem Entkleiden
- Abzeichen, die ebenfalls als Schwimmnachweis dienen, können Sie auf Seite 9 des Prüfungswegweisers entnehmen und sind bei Prüfungsabnahme auf dem Sportplatz vorzulegen.

**WICHTIG!! Ohne den Nachweis der Schwimmfähigkeit kann KEIN Sportabzeichen erworben werden.**

### 2. Sportabzeichen-Prüfung

Die Abnahme des Sportabzeichens erfolgt in diesem Jahr ausschließlich am Sommerfest des 1. FC Beilngries am 22.06.2024.

Mit dieser Mail erhaltet ihr einen Laufzettel. Dieser muss bei den einzelnen Stationen abgegeben werden. Darauf werden alle Werte eingetragen. Sobald in allen Disziplinen jeweils eine Übung bestanden wurde, kann der Laufzettel abgegeben werden. Hierfür steht eine Box bereit, in die dieser geworfen werden kann. Ohne den Laufzettel kann keine Beantragung des Sportabzeichens erfolgen.

Der Laufzettel selbst ist so konzipiert, dass je Teilnehmer bereits vorab die zu erreichenden Werte eingetragen werden können. Ob diese erreicht wurden, wird von dem entsprechenden Sportabzeichenprüfer abgenommen. So wissen die Teilnehmer immer, welche Zeit/Distanz sie an der jeweiligen Station erreichen müssen.

Je Disziplin gibt es ein Zeitfenster, zu dem diese abgenommen wird. →**Siehe Laufzettel**

Folgende Prüfungen werden am 22.06.2024 angeboten:

- Ausdauer
  - Alle Laufdisziplinen
  - Radfahren – Kein E-Bike! Auch nicht mit ausgeschaltetem Motor (Entfernung aus Tabelle ersichtlich)
- Kraft
  - Werfen (Weitwurf)
  - Medizinball
  - Kugelstoßen
  - Standweitsprung
- Schnelligkeit
  - Laufen (Sprint)
- Koordination
  - Weitsprung/Zonenweitsprung
  - Seilspringen

### **3. Weiteres Vorgehen**

Nach bestandener Prüfung füllen wir die Prüfungsbögen aus. Diese werden dann an verschiedene Prüfungsstellen versandt. Voraussichtlich im Herbst erhalten wir die Prüfungsbögen zurück. Anschließend findet eine feierliche Überreichung der Urkunden und Abzeichen (kleiner Rahmen) statt. Termin hierzu wird erst bekannt gegeben, wenn die Abzeichen/Unterlagen zurückgekommen sind.

Wir freuen uns auf Euch!

Viele Grüße

Das Kitu-Team

# KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

|                | ALTER                                | 6-7                                                                 |        |       | 8-9    |        |       | 10-11                                    |        |       | 12-13                                     |        |       | 14-15                                |        |       | 16-17  |        |       |
|----------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|------------------------------------------|--------|-------|-------------------------------------------|--------|-------|--------------------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|
|                |                                      | Bronze                                                              | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  | Bronze                                   | Silber | Gold  | Bronze                                    | Silber | Gold  | Bronze                               | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  |
| AUSDAUER       | 800 m Lauf (in Min.)                 | 5:40                                                                | 5:00   | 4:15  | 5:35   | 4:50   | 4:10  | 5:20                                     | 4:40   | 4:00  | 5:10                                      | 4:25   | 3:45  | 5:00                                 | 4:20   | 3:35  | 4:50   | 4:05   | 3:25  |
|                | Dauer-/Geländelauf (in Min.)         | 8:00                                                                | 12:00  | 17:00 | 10:00  | 15:00  | 20:00 | 15:00                                    | 20:00  | 30:00 | 20:00                                     | 30:00  | 40:00 | 30:00                                | 40:00  | 50:00 | 45:00  | 60:00  | 75:00 |
|                | Schwimmen (in Min.)                  | 200 m                                                               |        |       |        |        |       | 400 m                                    |        |       |                                           |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                |                                      | 09:00                                                               | 07:40  | 06:20 | 08:00  | 07:00  | 05:55 | 07:20                                    | 06:25  | 05:30 | 14:50                                     | 12:55  | 11:00 | 13:05                                | 11:40  | 10:00 | 11:50  | 10:30  | 09:05 |
| KRAFT          | Radfahren (in Min.)                  |                                                                     |        |       | 5 km   |        |       | 10 km                                    |        |       |                                           |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                |                                      |                                                                     |        |       | 27:00  | 24:00  | 21:00 | 50:30                                    | 43:00  | 35:30 | 45:00                                     | 39:30  | 33:30 | 38:00                                | 32:30  | 28:30 | 32:30  | 28:30  | 25:00 |
|                | Werfen (in m)                        | Schlagball (80 g)                                                   |        |       |        |        |       |                                          |        |       | Wurfball (200 g)                          |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                |                                      | 6,00                                                                | 9,00   | 12,00 | 9,00   | 12,00  | 15,00 | 11,00                                    | 15,00  | 18,00 | 15,00                                     | 18,00  | 22,00 | 20,00                                | 24,00  | 27,00 | 24,00  | 27,00  | 31,00 |
| SCHWELLEICKEIT | Medizinball/Kugelstoßen (in m)       | Medizinball (1 kg)                                                  |        |       |        |        |       | Kugelstoßen (3 kg)                       |        |       |                                           |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                |                                      | 2,50                                                                | 3,50   | 4,50  | 3,00   | 4,00   | 5,00  | 5,00                                     | 6,00   | 7,00  | 4,75                                      | 5,25   | 5,75  | 5,50                                 | 6,00   | 6,50  | 5,75   | 6,25   | 6,75  |
|                | Standweitsprung (in m)               | 1,05                                                                | 1,25   | 1,40  | 1,15   | 1,30   | 1,50  | 1,30                                     | 1,45   | 1,65  | 1,40                                      | 1,60   | 1,80  | 1,55                                 | 1,70   | 1,90  | 1,65   | 1,80   | 2,00  |
|                | Gerätturnen                          | Boden                                                               |        |       | Boden  |        |       | Barren                                   |        |       | Reck                                      |        |       | Boden                                |        |       | Reck   |        |       |
| KOORDINATION   | Laufen (in Sek.)                     | 30 m                                                                |        |       |        |        |       | 50 m                                     |        |       |                                           |        |       | 100 m                                |        |       |        |        |       |
|                |                                      | 8,0                                                                 | 7,1    | 6,3   | 7,4    | 6,6    | 5,7   | 11,0                                     | 10,1   | 9,1   | 10,6                                      | 9,6    | 8,5   | 18,6                                 | 17,0   | 15,5  | 17,6   | 16,3   | 15,0  |
|                | 25 m Schwimmen (in Sek.)             | 46,5                                                                | 38,5   | 30,5  | 42,0   | 34,0   | 28,0  | 39,0                                     | 31,5   | 25,5  | 35,0                                      | 29,0   | 23,5  | 33,0                                 | 27,5   | 21,5  | 30,5   | 25,5   | 20,0  |
|                | 200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.) | -                                                                   |        |       | 41,0   | 36,0   | 31,0  | 37,0                                     | 32,0   | 27,0  | 31,0                                      | 27,0   | 23,5  | 27,0                                 | 24,5   | 21,5  | 25,0   | 22,5   | 20,0  |
| KRAFT          | Gerätturnen                          | Sprung                                                              |        |       | Boden  |        |       | Sprung                                   |        |       | Sprung                                    |        |       | Sprung                               |        |       | Sprung |        |       |
|                | Hochsprung (in m)                    |                                                                     |        |       |        |        |       | 0,80                                     | 0,90   | 1,00  | 0,90                                      | 1,00   | 1,10  | 0,95                                 | 1,05   | 1,15  | 1,05   | 1,15   | 1,25  |
|                | Weitsprung (in m)                    | Zonenweitsprung                                                     |        |       |        |        |       | Weitsprung                               |        |       |                                           |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                |                                      | 18                                                                  | 21     | 24    | 24     | 27     | 30    | 2,30                                     | 2,60   | 2,90  | 2,80                                      | 3,10   | 3,40  | 3,20                                 | 3,50   | 3,80  | 3,40   | 3,70   | 4,00  |
| KOORDINATION   | Drehwurf (in Punkten)                | Drehwurf                                                            |        |       |        |        |       | Schleuderball                            |        |       |                                           |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                | Schleuderball (1 kg, in m)           | 12                                                                  | 15     | 21    | 18     | 21     | 27    | 27                                       | 30     | 36    | 17,00                                     | 19,50  | 22,00 | 19,50                                | 22,50  | 25,50 | 22,00  | 25,00  | 28,00 |
|                | Seilspringen                         | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung |        |       |        |        |       | Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung |        |       | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung |        |       | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung |        |       |        |        |       |
|                |                                      | 10                                                                  | 15     | 25    | 10     | 15     | 25    | 20                                       | 30     | 40    | 10                                        | 20     | 30    | 10                                   | 15     | 20    | 10     | 15     | 20    |
| Gerätturnen    | Schwebebalken                        |                                                                     |        | Reck  |        |        | Ringe |                                          |        | Boden |                                           |        | Boden |                                      |        | Boden |        |        |       |

# KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

|                | ALTER                                | 6-7                                                                 |        |       | 8-9    |        |       | 10-11                                    |        |       | 12-13                                     |        |       | 14-15                                |        |       | 16-17  |        |       |
|----------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|------------------------------------------|--------|-------|-------------------------------------------|--------|-------|--------------------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|
|                |                                      | Bronze                                                              | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  | Bronze                                   | Silber | Gold  | Bronze                                    | Silber | Gold  | Bronze                               | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  |
| AUSDAUER       | 800 m Lauf (in Min.)                 | 5:40                                                                | 5:00   | 4:15  | 5:25   | 4:40   | 3:55  | 5:05                                     | 4:20   | 3:35  | 4:45                                      | 4:00   | 3:15  | 4:20                                 | 3:40   | 3:00  | 4:05   | 3:25   | 2:45  |
|                | Dauer-/Geländelauf (in Min.)         | 10:00                                                               | 15:00  | 20:00 | 12:00  | 17:00  | 23:00 | 17:00                                    | 25:00  | 35:00 | 25:00                                     | 35:00  | 45:00 | 35:00                                | 45:00  | 60:00 | 55:00  | 70:00  | 90:00 |
|                | Schwimmen (in Min.)                  | 200 m                                                               |        |       |        |        |       | 400 m                                    |        |       |                                           |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                |                                      | 09:00                                                               | 07:20  | 06:10 | 08:00  | 06:45  | 05:40 | 07:00                                    | 06:20  | 05:10 | 13:30                                     | 11:30  | 09:45 | 12:00                                | 10:15  | 08:50 | 11:00  | 09:40  | 08:20 |
| KRAFT          | Radfahren (in Min.)                  |                                                                     |        |       | 5 km   |        |       | 10 km                                    |        |       |                                           |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                |                                      |                                                                     |        |       | 26:30  | 23:30  | 20:30 | 48:30                                    | 41:00  | 33:30 | 43:00                                     | 37:00  | 31:30 | 32:00                                | 28:00  | 24:00 | 27:00  | 23:30  | 20:30 |
|                | Werfen (in m)                        | Schlagball (80 g)                                                   |        |       |        |        |       |                                          |        |       | Wurfball (200 g)                          |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                |                                      | 12,00                                                               | 15,00  | 17,00 | 17,00  | 20,00  | 23,00 | 21,00                                    | 25,00  | 28,00 | 26,00                                     | 30,00  | 33,00 | 30,00                                | 34,00  | 37,00 | 34,00  | 38,00  | 42,00 |
| SCHWELLEICKEIT | Medizinball/Kugelstoßen (in m)       | Medizinball (1 kg)                                                  |        |       |        |        |       | Kugelstoßen (3 kg)                       |        |       | Kugelstoßen (4 kg)                        |        |       | Kugelstoßen (5 kg)                   |        |       |        |        |       |
|                |                                      | 2,50                                                                | 3,50   | 4,50  | 3,00   | 4,00   | 5,00  | 5,50                                     | 6,50   | 7,50  | 6,25                                      | 6,75   | 7,25  | 7,00                                 | 7,50   | 8,00  | 7,50   | 8,00   | 8,50  |
|                | Standweitsprung (in m)               | 1,15                                                                | 1,35   | 1,50  | 1,30   | 1,50   | 1,65  | 1,50                                     | 1,70   | 1,85  | 1,70                                      | 1,90   | 2,05  | 1,90                                 | 2,05   | 2,25  | 2,05   | 2,20   | 2,40  |
|                | Gerätturnen                          | Boden                                                               |        |       | Boden  |        |       | Barren                                   |        |       | Reck                                      |        |       | Boden                                |        |       | Reck   |        |       |
| KOORDINATION   | Laufen (in Sek.)                     | 30 m                                                                |        |       |        |        |       | 50 m                                     |        |       |                                           |        |       | 100 m                                |        |       |        |        |       |
|                |                                      | 7,7                                                                 | 6,8    | 6,0   | 7,2    | 6,4    | 5,7   | 10,3                                     | 9,3    | 8,4   | 9,7                                       | 8,9    | 8,1   | 17,0                                 | 15,4   | 14,1  | 16,3   | 14,8   | 13,5  |
|                | 25 m Schwimmen (in Sek.)             | 46,0                                                                | 38,0   | 30,0  | 41,0   | 33,0   | 26,0  | 36,0                                     | 29,0   | 22,5  | 33,0                                      | 27,0   | 21,0  | 31,0                                 | 25,5   | 20,0  | 29,5   | 24,5   | 19,0  |
|                | 200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.) | -                                                                   |        |       | 38,0   | 33,0   | 28,0  | 35,0                                     | 30,5   | 26,0  | 29,5                                      | 26,0   | 22,5  | 24,0                                 | 21,5   | 19,0  | 22,0   | 19,5   | 17,0  |
| KRAFT          | Gerätturnen                          | Sprung                                                              |        |       | Boden  |        |       | Sprung                                   |        |       | Sprung                                    |        |       | Sprung                               |        |       | Sprung |        |       |
|                | Hochsprung (in m)                    |                                                                     |        |       |        |        |       | 0,85                                     | 0,95   | 1,05  | 0,95                                      | 1,05   | 1,15  | 1,10                                 | 1,20   | 1,30  | 1,20   | 1,30   | 1,40  |
|                | Weitsprung (in m)                    | Zonenweitsprung                                                     |        |       |        |        |       | Weitsprung                               |        |       |                                           |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                |                                      | 18                                                                  | 21     | 24    | 27     | 30     | 33    | 2,60                                     | 2,90   | 3,20  | 3,20                                      | 3,50   | 3,80  | 3,80                                 | 4,10   | 4,40  | 4,30   | 4,60   | 4,90  |
| KOORDINATION   | Drehwurf (in Punkten)                | Drehwurf                                                            |        |       |        |        |       | Schleuderball                            |        |       |                                           |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                | Schleuderball (1 kg, in m)           | 15                                                                  | 18     | 24    | 21     | 27     | 33    | 33                                       | 39     | 45    | 19,50                                     | 24,00  | 27,50 | 23,50                                | 28,00  | 32,00 | 27,50  | 32,00  | 36,50 |
|                | Seilspringen                         | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung |        |       |        |        |       | Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung |        |       | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung |        |       | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung |        |       |        |        |       |
|                |                                      | 10                                                                  | 15     | 25    | 10     | 15     | 25    | 20                                       | 30     | 40    | 10                                        | 20     | 30    | 10                                   | 15     | 20    | 10     | 15     | 20    |
| Gerätturnen    | Schwebebalken                        |                                                                     |        | Reck  |        |        | Ringe |                                          |        | Boden |                                           |        | Boden |                                      |        | Boden |        |        |       |



| Übung                        | 18-19 |       | 20-24 |       | 25-29 |       | 30-34 |       | 35-39 |       | 40-44 |       | 45-49 |       | 50-54 |       | 55-59 |       | 60-64 |       | 65-69 |       | 70-74 |       | 75-79 |       | 80-84 |       | 85-89 |       | 90-94 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                              | Brust | Cell  |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 3.000 m Lauf                 | 20:50 | 18:50 | 19:50 | 17:50 | 18:50 | 16:50 | 17:50 | 15:50 | 16:50 | 14:50 | 15:50 | 13:50 | 14:50 | 12:50 | 13:50 | 11:50 | 12:50 | 10:50 | 11:50 | 9:50  | 10:50 | 8:50  | 9:50  | 7:50  | 8:50  | 6:50  | 7:50  | 5:50  | 6:50  | 4:50  | 5:50  | 3:50 | 4:50 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 10 km Lauf                   | 44:40 | 38:40 | 40:40 | 34:40 | 36:40 | 30:40 | 32:40 | 26:40 | 28:40 | 22:40 | 24:40 | 18:40 | 20:40 | 14:40 | 16:40 | 12:40 | 14:40 | 10:40 | 12:40 | 8:40  | 10:40 | 6:40  | 8:40  | 4:40  | 6:40  | 2:40  | 4:40  | 1:40  | 3:40  | 0:40  | 2:40  | 0:40 | 1:40 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 15 km Walksp/ Nordic Walking | 69:30 | 64:30 | 67:30 | 61:30 | 63:30 | 57:30 | 59:30 | 53:30 | 55:30 | 49:30 | 51:30 | 45:30 | 47:30 | 41:30 | 43:30 | 37:30 | 39:30 | 33:30 | 35:30 | 29:30 | 31:30 | 25:30 | 27:30 | 21:30 | 23:30 | 17:30 | 19:30 | 13:30 | 15:30 | 9:30  | 11:30 | 5:30 | 7:30 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Schwimmen                    | 24:00 | 21:00 | 23:30 | 20:30 | 21:00 | 18:30 | 19:00 | 16:30 | 17:00 | 15:00 | 15:30 | 13:30 | 14:00 | 12:30 | 13:00 | 11:30 | 12:00 | 10:30 | 11:00 | 9:30  | 10:00 | 8:30  | 9:00  | 7:30  | 8:00  | 6:30  | 7:00  | 5:30  | 6:00  | 4:30  | 5:00  | 3:30 | 4:00 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 20 km Radfahren              | 57:30 | 52:00 | 54:30 | 49:00 | 51:30 | 46:00 | 48:00 | 43:00 | 45:00 | 40:00 | 42:00 | 37:00 | 39:00 | 34:00 | 36:00 | 31:00 | 33:00 | 28:00 | 30:00 | 25:00 | 27:00 | 22:00 | 24:00 | 19:00 | 21:00 | 16:00 | 18:00 | 13:00 | 15:00 | 10:00 | 12:00 | 7:00 | 9:00 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Medizinball                  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00 | 8:00 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Kugelstoßen                  | 6:50  | 7:00  | 7:30  | 6:50  | 7:00  | 7:50  | 6:50  | 7:00  | 7:50  | 6:50  | 7:00  | 7:00  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50 | 7:00 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Steintoben                   | 10:05 | 11:25 | 11:05 | 10:30 | 11:40 | 12:00 | 10:10 | 10:70 | 11:30 | 9:50  | 10:15 | 10:70 | 9:20  | 9:50  | 10:20 | 8:60  | 9:20  | 9:85  | 8:30  | 8:95  | 9:70  | 9:85  | 8:30  | 8:95  | 9:70  | 9:85  | 8:30  | 8:95  | 9:70  | 9:85  | 8:30  | 8:95 | 9:70 | 9:85 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Standweitsprung              | 1:65  | 1:85  | 2:05  | 1:40  | 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  | 1:05  | 1:30  | 1:55  | 1:40  | 1:60  | 1:05  | 1:30  | 1:55  | 1:40  | 1:60  | 1:05 | 1:30 | 1:55 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Gerätturnen                  | 18:7  | 16:5  | 18:1  | 16:8  | 17:6  | 16:0  | 18:8  | 17:7  | 16:0  | 18:6  | 17:0  | 11:0  | 9:9   | 8:3   | 11:5  | 10:3  | 9:1   | 1:9   | 10:7  | 9:5   | 12:6  | 11:7  | 9:5   | 17:6  | 11:4  | 10:7  | 12:7  | 12:8  | 11:6  | 10:4  | 13:0  | 11:8 | 10:5 | 11:9 | 10:3 | 11:7 | 11:1 | 16:3 | 13:1 | 17:0 | 15:5 | 16:3 | 11:7 | 17:1 | 15:9 | 16:8 |      |      |
| 25 m Schwimmen               | 29:5  | 24:0  | 18:5  | 25:0  | 24:0  | 18:5  | 30:0  | 25:0  | 19:5  | 32:5  | 26:5  | 21:0  | 34:0  | 29:0  | 22:0  | 40:0  | 31:0  | 23:5  | 44:0  | 35:0  | 25:0  | 42:5  | 30:5  | 50:5  | 44:5  | 32:5  | 56:5  | 45:5  | 36:5  | 59:0  | 43:0  | 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              | 24:0  | 22:0  | 15:5  | 24:5  | 22:0  | 19:3  | 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  | 31:0  | 28:0  | 23:0  | 32:0  | 29:0  | 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                  | 11:0  | 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  | 1:00  | 0:85  | 0:95  | 1:05  | 1:00  | 0:90  | 0:80  | 0:75  | 0:85  | 0:95  | 0:85  | 0:95  | 0:75  | 0:80  | 0:90 | 0:80 | 0:70 | 0:80 | 0:70 | 0:65 | 0:75 | 0:65 | 0:75 | 0:65 | 0:70 | 0:60 | 0:55 | 0:65 | 0:55 | 0:60 |      |
| Hochsprung                   | 3:0   | 3:0   | 4:00  | 3:0   | 3:00  | 4:00  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:40 | 3:00 | 3:40 | 3:00 | 3:40 | 3:00 | 3:40 | 3:00 | 3:40 | 3:00 | 3:40 | 3:00 | 3:40 | 3:00 | 3:40 |      |      |
| Weitsprung                   | 3:0   | 3:0   | 4:00  | 3:0   | 3:00  | 4:00  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:00  | 3:40  | 3:00  | 3:40 | 3:00 | 3:40 | 3:00 | 3:40 | 3:00 | 3:40 | 3:00 | 3:40 | 3:00 | 3:40 | 3:00 | 3:40 | 3:00 | 3:40 |      |      |
| Schießball                   | 23:30 | 24:30 | 23:00 | 24:00 | 22:00 | 23:00 | 21:00 | 22:00 | 20:00 | 21:00 | 19:50 | 22:50 | 21:50 | 18:50 | 21:50 | 20:50 | 16:50 | 20:00 | 19:00 | 18:00 | 17:00 | 16:00 | 15:00 | 14:00 | 13:00 | 12:00 | 11:00 | 10:00 | 9:00  | 8:00  | 7:00  | 6:00 | 5:00 | 4:00 | 3:00 | 2:00 | 1:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 | 0:00 |
| Seilspringen                 | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10    | 5     | 10   | 5    | 10   | 5    | 10   | 5    | 10   | 5    | 10   | 5    | 10   | 5    | 10   | 5    | 10   | 5    | 10   |
| Gerätturnen                  | 5     |       | 10    |       | 5     |       | 10    |       | 5     |       | 10    |       | 5     |       | 10    |       | 5     |       | 10    |       | 5     |       | 10    |       | 5     |       | 10    |       | 5     |       | 10    |      | 5    |      | 10   |      | 5    |      | 10   |      | 5    |      | 10   |      | 5    |      | 10   |      |

| Übung                        | 18-19 |       | 20-24 |       | 25-29 |       | 30-34 |       | 35-39 |       | 40-44 |       | 45-49 |       | 50-54 |       | 55-59 |       | 60-64 |       | 65-69 |       | 70-74 |       | 75-79 |       | 80-84 |       | 85-89 |       | 90-94 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                              | Brust | Cell  |       |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 3.000 m Lauf                 | 20:50 | 18:50 | 19:50 | 17:50 | 18:50 | 16:50 | 17:50 | 15:50 | 16:50 | 14:50 | 15:50 | 13:50 | 14:50 | 12:50 | 13:50 | 11:50 | 12:50 | 10:50 | 11:50 | 9:50  | 10:50 | 8:50  | 9:50  | 7:50  | 8:50  | 6:50  | 7:50  | 5:50  | 6:50  | 4:50  | 5:50  | 3:50 | 4:50 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 10 km Lauf                   | 44:40 | 38:40 | 40:40 | 34:40 | 36:40 | 30:40 | 32:40 | 26:40 | 28:40 | 22:40 | 24:40 | 18:40 | 20:40 | 14:40 | 16:40 | 12:40 | 14:40 | 10:40 | 12:40 | 8:40  | 10:40 | 6:40  | 8:40  | 4:40  | 6:40  | 2:40  | 4:40  | 1:40  | 3:40  | 0:40  | 2:40  | 0:40 | 1:40 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 15 km Walksp/ Nordic Walking | 69:30 | 64:30 | 67:30 | 61:30 | 63:30 | 57:30 | 59:30 | 53:30 | 55:30 | 49:30 | 51:30 | 45:30 | 47:30 | 41:30 | 43:30 | 37:30 | 39:30 | 33:30 | 35:30 | 29:30 | 31:30 | 25:30 | 27:30 | 21:30 | 23:30 | 17:30 | 19:30 | 13:30 | 15:30 | 9:30  | 11:30 | 5:30 | 7:30 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Schwimmen                    | 24:00 | 21:00 | 23:30 | 20:30 | 21:00 | 18:30 | 19:00 | 16:30 | 17:00 | 15:00 | 15:30 | 13:30 | 14:00 | 12:30 | 13:00 | 11:30 | 12:00 | 10:30 | 11:00 | 9:30  | 10:00 | 8:30  | 9:00  | 7:30  | 8:00  | 6:30  | 7:00  | 5:30  | 6:00  | 4:30  | 5:00  | 3:30 | 4:00 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 20 km Radfahren              | 57:30 | 52:00 | 54:30 | 49:00 | 51:30 | 46:00 | 48:00 | 43:00 | 45:00 | 40:00 | 42:00 | 37:00 | 39:00 | 34:00 | 36:00 | 31:00 | 33:00 | 28:00 | 30:00 | 25:00 | 27:00 | 22:00 | 24:00 | 19:00 | 21:00 | 16:00 | 18:00 | 13:00 | 15:00 | 10:00 | 12:00 | 7:00 | 9:00 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Medizinball                  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00  | 8:00 | 8:00 | 8:00 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Kugelstoßen                  | 6:50  | 7:00  | 7:30  | 6:50  | 7:00  | 7:50  | 6:50  | 7:00  | 7:50  | 6:50  | 7:00  | 7:00  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50  | 7:00  | 6:50 | 7:00 | 6:50 | 7:00 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Steintoben                   | 10:05 | 11:25 | 11:05 | 10:30 | 11:40 | 12:00 | 10:10 | 10:70 | 11:30 | 9:50  | 10:15 | 10:70 | 9:20  | 9:50  | 10:20 | 8:60  | 9:20  | 9:85  | 8:30  | 8:95  | 9:70  | 9:85  | 8:30  | 8:95  | 9:70  | 9:85  | 8:30  | 8:95  | 9:70  | 9:85  | 8:30  | 8:95 | 9:70 | 9:85 | 8:30 | 8:95 | 9:70 | 9:85 | 8:30 | 8:95 | 9:70 | 9:85 | 8:30 | 8:95 |
| Standweitsprung              | 1:65  | 1:85  | 2:05  | 1:40  | 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  | 1:05  | 1:30  | 1:55  | 1:40  | 1:60  | 1:05  | 1:30  | 1:55  | 1:40  | 1:60  | 1:05 | 1:30 | 1:55 | 1:40 | 1:60 | 1:05 | 1:30 | 1:55 | 1:40 | 1:60 | 1:05 | 1:30 | 1:55 |
| Gerätturnen                  | 18:7  | 16:5  | 18:1  | 16:8  | 17:6  | 16:0  | 18:8  | 17:7  | 16:0  | 18:6  | 17:0  | 11:0  | 9:9   | 8:3   | 11:5  | 10:3  | 9:1   | 1:9   | 10:7  | 9:5   | 12:6  | 11:7  | 9:5   | 17:6  | 11:4  | 10:7  | 12:7  | 12:8  | 11:6  | 10:4  | 13:0  | 11:8 | 10:5 | 11:9 | 10:3 | 1    |      |      |      |      |      |      |      |      |

