



## 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 für den Sportabzeichentag am 13.06.2026

**FRIST: Freitag, den 05.06.2026**

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 13.06.2026 ein Sportabzeichen zu erwerben meldet euch bitte unter der E-Mail [kinderturnen@fcbeilngries.de](mailto:kinderturnen@fcbeilngries.de) 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.**

## **Abnahme des Sportabzeichens während des Freitagsturnens**

Alternativ kann immer freitags während des Kinderturnens von 15.30 Uhr bis 17:30 Uhr bei Wetter ohne Regen das Sportabzeichen am Sportheim des 1. FC Beilngries erworben werden. Hier ist für angemeldete Teilnehmer des Freitagsturnens keine Anmeldung nötig. Für externe Teilnehmer wird um Anmeldung unter [kinderturnen@fcbelngries.de](mailto:kinderturnen@fcbelngries.de) gebeten.

### **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.

[DSA Pruefungswegweiser 2026 A5 Einzelseiten WEB 24032026.pdf](#)

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 30/31 in der Tabelle und für Erwachsene auf Seite 32/33 in der Tabelle. Die Leistungen sind nach Alter und Geschlecht unterteilt.

Aus jeder Kategorie

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Koordination

muss jeweils eine Disziplin

mindestens mit Bronze 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 Schwimmfertigkeit

Zum Erwerb des Sportabzeichens (nicht vor der Abnahme) **muss** von jedem Teilnehmer die Schwimmfertigkeit 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:

- Mittwoch, den 27.05.2026 um 18:00 Uhr im Freibad Beilngries
- Samstag, den 13.06.2026 um 09:00 Uhr im Freibad Beilngries
- Sonntag, den 12.07.2026 um 10:00 Uhr im Freibad Beilngries
- Freitag, den 31.07.2026 um 18:00 Uhr im Freibad Beilngries

Folgende Leistungen müssen hier erbracht werden, um die Schwimmfertigkeit 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 Schwimmfertigkeit kann KEIN Sportabzeichen erworben werden.**

### 2. Sportabzeichen-Prüfung

Die Abnahme des Sportabzeichens erfolgt in diesem Jahr am Sommerfest des 1. FC Beilngries am 13.06.2026 und während des Freitagsturnens von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr.

Unten befindet sich ein 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 eingereicht 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 für den 13.06.2026 ein Zeitfenster, zu dem diese abgenommen wird. →**Siehe Laufzettel**

Die Zeitfenster für die Freitagstermine sind variabel. Ein Erwerb an nur einem Freitag kann leider nicht garantiert werden.

Folgende Prüfungen werden vorrangig angeboten:

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

Sofern eine Übung im Bereich Gerätturnen abgelegt werden soll, bitte vorab absprechen, dann können wir hier gerne etwas vereinbaren.

### **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



# Laufzettel Kinder

Nachname	Vorname	Geburtsdatum
Straße	PLZ/ORT/Land	Telefonnummer/E-Mail

Geschlecht

Jahr der letzten Prüfung

(bitte die letzte Urkunde des Sportabzeichens zur Abnahme mitbringen)

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird \_\_\_\_\_ Jahre

	Übung	Uhrzeit	Bronz e	Silber	Gold	1.Versuch	2.Versuch	3.Versuch	Punkte
AUSDAUER	800m Lauf	10:00 – 11:30 Uhr							
	Dauer/Geländelauf								
	Schwimmen (___m)	9 - 10 Uhr							
	Radfahren	10:00 – 11:30 Uhr							
KRAFT	Werfen (___g)	14:00 – 15:00 Uhr							
	Medizinball (1kg)/ Kugelstoßen( __kg)	15:00 – 11:30 Uhr							
	Standweitsprung	11:30 – 12:30 Uhr							
SCHNELLIGKEIT	Laufen (___ m)	13 - 14 Uhr							
	25m Schwimmen	9 - 10 Uhr							
KOORDINATION	Weitsprung/ Zonenweitsprung	11:30 – 12:30 Uhr							
	Seilspringen								

Gesamtwertung: Bronze : 4 – 7 Punkte  
 Silber: 8 – 10 Punkte  
 Gold: 11 - 12 Punkte

Gesamtpunkte	
Gesamtwertung	



# Laufzettel Erwachsene

--	--	--

Nachname

Vorname

Geburtsdatum

--	--	--

Straße

PLZ/ORT/Land

Telefonnummer/E-Mail

--	--

Geschlecht

Jahr der letzten Prüfung

(bitte die letzte Urkunde des Sportabzeichens zur Abnahme mitbringen)

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird \_\_\_\_\_ Jahre

	Übung	Uhrzeit	Bronze	Silber	Gold	1.Versuch	2.Versuch	3.Versuch	Punkte
<b>AUSDAUER</b>	Lauf (_____)	10:00 –							
	7,5 km Walking	11:30 Uhr							
	Schwimmen (____m)	9 - 10 Uhr							
	20 km Radfahren	10:00 – 11:30 Uhr							
<b>KRAFT</b>	Medizinball (2kg)	14:00 –							
	Kugelstoßen (_____ kg)	15:00 Uhr							
	Standweitsprung	11:30 – 12:30 Uhr							
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen (_____ m)	13 - 14 Uhr							
	25m Schwimmen	9 - 10 Uhr							
<b>KOORDINATION</b>	Weitsprung	11:30 – 12:30 Uhr							
	Seilspringen								

Gesamtwertung: Bronze: 4 – 7 Punkte

Silber: 8 – 10 Punkte

Gold: 11 - 12 Punkte

Gesamtpunkte	
Gesamtwertung	

# WEIBLICH Jugend

♀ WEIBLICH – KINDER UND JUGEND 6 BIS 17 JAHRE

ALTER	6 – 7			8 – 9			10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17			
ÜBUNG	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	
<b>AUSDAUER</b>	800 m Lauf <sup>1)</sup>	05:40	05:00	04:15	05:35	04:50	04:10	05:20	04:40	04:00	05:10	04:25	03:45	05:00	04:20	03:35	04:50	04:05	03:25
	Dauer-/Geländelauf <sup>1)</sup>	08:00	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 <sup>1)</sup>	200 m									400 m								
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
Radfahren <sup>1)</sup>	-			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	
<b>KRAFT</b>	Werfen <sup>2)</sup>	Schlagball (80 g)											Wurfball (200 g)						
		6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
	Medizinball/ Kugelstoßen <sup>2)</sup>	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 <sup>2)</sup>	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						Barren			Reck			Boden			Reck			
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen <sup>3)</sup>	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 <sup>3)</sup>	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) <sup>3)</sup>	-			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
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung												
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung <sup>2)</sup>	-			-			0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
	Zonenweitsprung (in Punkten)	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
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf									Schleuderball								
		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									

# MÄNNLICH Jugend

♂ MÄNNLICH – KINDER UND JUGEND 6 BIS 17 JAHRE

ALTER		6 – 7			8 – 9			10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17		
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf <sup>1)</sup>	05:40	05:00	04:15	05:25	04:40	03:55	05:05	04:20	03:35	04:45	04:00	03:15	04:20	03:40	03:00	04:05	03:25	02:45
	Dauer-/Geländelauf <sup>1)</sup>	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 <sup>1)</sup>	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
Radfahren <sup>1)</sup>	-			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				
KRAFT	Werfen <sup>2)</sup>	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
	Medizinball/ Kugelstoßen <sup>2)</sup>	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 <sup>2)</sup>	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						Barren			Reck			Boden			Reck			
SCHNELLIGKEIT	Laufen <sup>3)</sup>	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 <sup>3)</sup>	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) <sup>3)</sup>	-			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
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung												
KOORDINATION*	Hochsprung <sup>2)</sup>	-			-			0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
	Zonenweitsprung (in Punkten)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
	Weitsprung <sup>2)</sup>	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
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf									Schleuderball								
	Schleuderball (1 kg) <sup>2)</sup>	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									

# WEIBLICH Erwachsene

## ♀ WEIBLICH 18 BIS 90+ JAHRE

ALTER	18 – 19		20 – 24		25 – 29		30 – 34		35 – 39		40 – 44		45 – 49						
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold				
AUSDAUER	3.000 m Lauf <sup>1)</sup>																		
	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	18:30	23:50	21:30	18:50
AUSDAUER	10 km Lauf <sup>1)</sup>																		
	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	81:20	71:40	95:20	83:10
AUSDAUER	7,5 km (Nordic) Walking <sup>1)</sup>																		
	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	60:00	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	61:00	70:00	65:00	61:30	67:00	62:00	75:30	69:00
AUSDAUER	Schwimmen <sup>1)</sup>																		
	24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	27:40	21:20	35:20	29:00
AUSDAUER	20 km Radfahren <sup>1)</sup>																		
	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	55:30	49:30	67:00	58:30
AUSDAUER	Medizinball (2 kg) <sup>2)</sup>																		
	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	7,50	8,50	9,50	7,00	8,50	9,50	8,50	9,50	6,00	8,50
KRAFT	Kugelstoßen <sup>2)</sup>																		
	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	6,00	6,50	5,25	5,75
KRAFT	Steinstoßen <sup>2)</sup>																		
	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	8,30	8,95
KRAFT	Standweitsprung <sup>2)</sup>																		
	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10
KRAFT	Gerätturnen																		
	Reck																		
SCHNELLKEIT	Laufen <sup>3)</sup>																		
	18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5
SCHNELLKEIT	25 m Schwimmen <sup>3)</sup>																		
	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0
SCHNELLKEIT	200 m Radfahren (fl. Start) <sup>3)</sup>																		
	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5
SCHNELLKEIT	Gerätturnen																		
	Sprung																		
KOORDINATION	Hochsprung <sup>2)</sup>																		
	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90
KOORDINATION	Weitsprung <sup>2)</sup>																		
	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg) <sup>2)</sup>																		
	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50
KOORDINATION	Seilspringen																		
	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung																		
KOORDINATION	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																		
	5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40
KOORDINATION	Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung																		
	5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40
KOORDINATION	Gerätturnen																		
	Boden																		

ALTER ÜBUNG	50 – 54		55 – 59		60 – 64		65 – 69		70 – 74		75 – 79		80 – 84		85 – 89		90+									
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold								
AUSDAUER	3.000 m Lauf <sup>1)</sup>		24:50	18:10	25:50	22:50	19:50	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30	
	10 km Lauf <sup>1)</sup>		97:40	85:30	100:10	88:10	76:10	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30	
KRAFT	7,5 km (Nordic) Walking <sup>1)</sup>		78:00	71:00	80:00	73:00	66:00	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:20	96:00	87:00	
	Schwimmen <sup>1)</sup>		18:00	15:00	18:35	15:20	11:55	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20	
SCHNELLKEIT	20 km Radfahren <sup>1)</sup>		69:00	61:00	71:30	63:00	55:30	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30	
	Medizinball (2 kg) <sup>2)</sup>		5:50	7:50	9:00	5:50	7:50	9:00	5:00	7:00	4:50	6:50	7:50	4:50	6:50	7:50	4:00	5:50	6:50	3:50	4:50	5:50	3:00	4:00	5:00	
KOORDINATION	Kugelstoßen <sup>2)</sup>		5:25	6:00	7:00	5:00	5:75	6:50	4:75	5:50	4:25	5:00	6:00	4:25	5:25	6:25	4:00	5:00	5:75	3:75	4:50	5:50	3:25	4:25	5:00	
	Steinstoßen <sup>2)</sup>		9:80	10:60	11:40	9:40	10:30	11:10	8:50	9:40	10:20	7:90	8:80	9:60	7:40	8:30	9:10	6:90	7:80	8:60	6:45	7:35	8:15	6:10	7:00	7:80
GERÄTTURNE	Standweitsprung <sup>2)</sup>		1:00	1:30	1:55	0:95	1:20	0:90	1:15	1:40	0:90	1:15	1:35	0:90	1:15	1:35	0:85	1:10	1:30	0:85	1:05	1:25	0:80	1:00	1:20	
	Gerätturnen		Barren																							
SCHNELLKEIT	Laufen <sup>3)</sup>		50 m																							
	25 m Schwimmen <sup>3)</sup>		11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
KOORDINATION	200 m Radfahren (fl. Start) <sup>3)</sup>		48,0	39,0	28,0	51,5	42,5	30,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
	Gerätturnen		Sprung																							
KOORDINATION	Hochsprung <sup>2)</sup>		0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,55	0,60	0,65
	Weitsprung <sup>2)</sup>		2,60	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg) <sup>2)</sup>		16,50	20,00	23,00	15,50	19,00	22,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00
	Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung																							
GERÄTTURNE	Gerätturnen		Reck																							
	Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galopp sprung																							
GERÄTTURNE	Gerätturnen		Schwebebalken																							
	Seilspringen		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8

# MÄNNLICH Erwachsene

## ♂ MÄNNLICH 18 BIS 90+ JAHRE

ALTER ÜBUNG	18 - 19			20 - 24			25 - 29			30 - 34			35 - 39			40 - 44			45 - 49		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf <sup>1)</sup>																				
	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30
	10 km Lauf <sup>1)</sup>																				
AUSDAUER	7,5 km (Nordic) Walking <sup>1)</sup>																				
	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00
	Schwimmen <sup>1)</sup>																				
AUSDAUER	20 km Radfahren <sup>1)</sup>																				
	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	56:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00
	Medizinball (2 kg) <sup>2)</sup>																				
KRAFT	Kugelstoßen <sup>2)</sup>																				
	7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50
	Steinstoßen <sup>2)</sup>																				
KRAFT	Standweitsprung <sup>2)</sup>																				
	9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60
	Gerätturnen																				
SCHNELLKEIT	Laufen <sup>3)</sup>																				
	16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9
	25 m Schwimmen <sup>3)</sup>																				
SCHNELLKEIT	200 m Radfahren (fl. Start) <sup>3)</sup>																				
	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0
	Gerätturnen																				
KOORDINATION	Hochsprung <sup>2)</sup>																				
	1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35
	Weitsprung <sup>2)</sup>																				
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg) <sup>2)</sup>																				
	31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50
	Seilspringen																				
KOORDINATION	Gerätturnen																				
	5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80
	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung																				

800 m

100 m

15 kg

6 kg

10 kg

7,26 kg

Reck

Boden

Reck

Sprung

Kreuzdurchschlag mit oder ohne Zwischensprung

Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung

Boden

