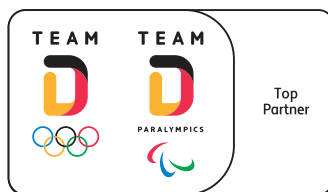


Sparkassen-Ringbuch

# Es geht um das Deutsche Sportabzeichen 2024.

Und um eine Zusammenstellung aller Anforderungen.



Weil's um mehr als Geld geht.





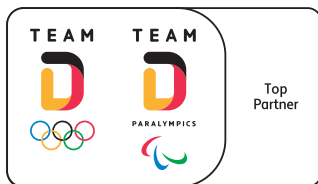
Sportabzeichen-Wettbewerb 2024

# Es geht um den Gewinn für alle.

**Und darum, dass jemand vollen Einsatz unterstützt.**

Wir zeichnen besonderes Engagement rund um das Deutsche Sportabzeichen aus. Bewerbt euch jetzt auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen) und gewinnt eine Fördersumme von 2.500 €. #GroßeMomenteParis24

**2.500 €**  
für euer Sportabzeichen-Projekt



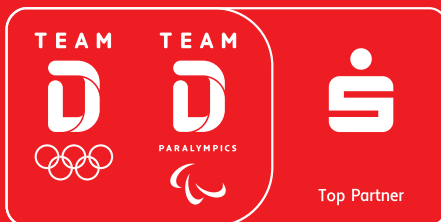
**Weil's um mehr als Geld geht.**



# Hast Du's drauf?



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



Altersgruppe 6 – 7		Mädchen			Jungen		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	Laufen (in Min.)	800 m					
		5:40	5:00	4:15	5:40	5:00	4:15
	Dauer- / Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m					
	09:00	07:40	06:20	09:00	07:20	06:10	
	Radfahren (in Min.)	–			–		
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball					
	Wurfball (200 g) (in m)	6,00	9,00	12,00	12,00	15,00	17,00
	Medizinball (in m)	1 kg			1 kg		
		2,50	3,50	4,50	2,50	3,50	4,50
	Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,35	1,50
	Gerätturnen	Boden			Boden		
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m					
		8,0	7,1	6,3	7,7	6,8	6,0
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	38,5	30,5	46,0	38,0	30,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			–		
	Gerätturnen	Sprung			Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	–					
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	18	21	24
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf					
	Schleuderball (1 kg, in m)	12	15	21	15	18	24
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt					
		10	15	25	10	15	25
	Gerätturnen	Schwebebalken			Schwebebalken		

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

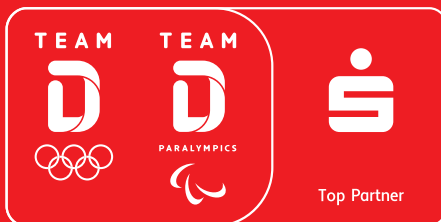
Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen.de](https://sparkasse.de/sportabzeichen.de).

8 – 9 Jahre

# Wie fit bist Du?



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



Altersgruppe 8 – 9		Mädchen			Jungen		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	Laufen (in Min.)	800 m					
		5:35	4:50	4:10	5:25	4:40	3:55
	Dauer- / Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m					
		08:00	07:00	05:55	08:00	06:45	05:40
	Radfahren (in Min.)	5 km			5 km		
		27:00	24:00	21:00	26:30	23:30	20:30
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball					
	Wurfball (200 g) (in m)	9,00	12,00	15,00	17,00	20,00	23,00
	Medizinball (in m)	1 kg			1 kg		
		3,00	4,00	5,00	3,00	4,00	5,00
	Standweitsprung (in m)	1,15	1,30	1,50	1,30	1,50	1,65
	Gerätturnen	Boden			Boden		
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m					
		7,4	6,6	5,7	7,2	6,4	5,7
	25 m Schwimmen (in Sek.)	42,0	34,0	28,0	41,0	33,0	26,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	41,0	36,0	31,0	38,0	33,0	28,0
	Gerätturnen	Boden			Boden		
Koordination	Hochsprung (in m)	–					
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	24	27	30	27	30	33
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf					
	Schleuderball (1 kg, in m)	18	21	27	21	27	33
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt					
		10	15	25	10	15	25
	Gerätturnen	Reck			Reck		

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

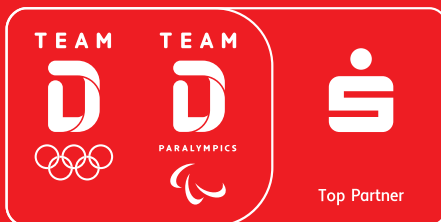
Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen.de](https://sparkasse.de/sportabzeichen.de).

10 – 11 Jahre

# Du schaffst das!



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



Altersgruppe 10 – 11		Mädchen			Jungen		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	Laufen (in Min.)	800 m					
		5:20	4:40	4:00	5:05	4:20	3:35
	Dauer- / Geländelauf (in Min.)	15:00	20:00	30:00	17:00	25:00	35:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m					
		07:20	06:25	05:30	07:00	06:20	05:10
	Radfahren (in Min.)	10 km			10 km		
		50:30	43:00	35:30	48:30	41:00	33:30
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball					
	Wurfball (200 g) (in m)	11,00	15,00	18,00	21,00	25,00	28,00
	Medizinball (in m)	1 kg			1 kg		
		5,00	6,00	7,00	5,50	6,50	7,50
	Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,50	1,70	1,85
	Gerätturnen	Barren			Barren		
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	50 m					
		11,0	10,1	9,1	10,3	9,3	8,4
	25 m Schwimmen (in Sek.)	39,0	31,5	25,5	36,0	29,0	22,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	37,0	32,0	27,0	35,0	30,5	26,0
	Gerätturnen	Sprung			Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,80	0,90	1,00	0,85	0,95	1,05
	Weitsprung (in m)	Weitsprung					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	2,30	2,60	2,90	2,60	2,90	3,20
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf					
	Schleuderball (1 kg, in m)	27	30	36	33	39	45
	Seilspringen	Grundsprung vorw. ohne Zwischensprung					
		20	30	40	20	30	40
	Gerätturnen	Ringe			Ringe		

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen.de](https://sparkasse.de/sportabzeichen.de).

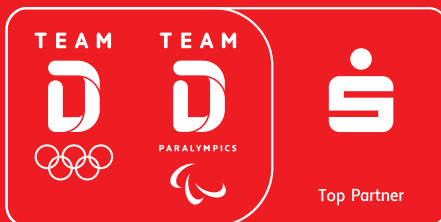


12 – 13 Jahre

# Hast Du's drauf?



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



Altersgruppe 12 – 13		Mädchen			Jungen		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	Laufen (in Min.)	800 m					
		5:10	4:25	3:45	4:45	4:00	3:15
	Dauer- / Geländelauf (in Min.)	20:00	30:00	40:00	25:00	35:00	45:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m					
		14:50	12:55	11:00	13:30	11:30	09:45
	Radfahren (in Min.)	10 km			10 km		
		45:00	39:30	33:30	43:00	37:00	31:30
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball			Wurfball		
	Wurfball (200 g) (in m)	15,00	18,00	22,00	26,00	30,00	33,00
	Kugelstoßen (in m)	3 kg			3 kg		
		4,75	5,25	5,75	6,25	6,75	7,25
	Standweitsprung (in m)	1,40	1,60	1,80	1,70	1,90	2,05
	Gerätturnen	Reck			Reck		
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	50 m					
		10,6	9,6	8,5	9,7	8,9	8,1
	25 m Schwimmen (in Sek.)	35,0	29,0	23,5	33,0	27,0	21,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	31,0	27,0	23,5	29,5	26,0	22,5
	Gerätturnen	Sprung			Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15
	Weitsprung (in m)	Weitsprung					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80
	Drehwurf (in Punkten)	Schleuderball					
	Schleuderball (1 kg, in m)	17,00	19,50	22,00	19,50	24,00	27,50
	Seilspringen	Grundsprung rückw. ohne Zwischensprung					
		10	20	30	10	20	30
	Gerätturnen	Boden			Boden		

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

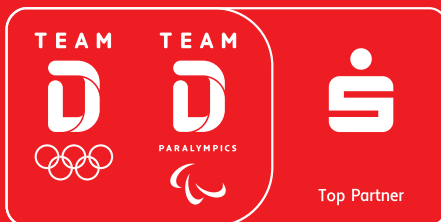
Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen.de](https://sparkasse.de/sportabzeichen.de).

# Wie fit bist Du?

14 – 15 Jahre



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



Altersgruppe 14 – 15		Mädchen			Jungen		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	Laufen (in Min.)	800 m					
		5:00	4:20	3:35	4:20	3:40	3:00
	Dauer- / Geländelauf (in Min.)	30:00	40:00	50:00	35:00	45:00	60:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m					
		13:05	11:40	10:00	12:00	10:15	08:50
	Radfahren (in Min.)	10 km			10 km		
		38:00	32:30	28:30	32:00	28:00	24:00
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	Wurfball					
	Wurfball (200 g) (in m)	20,00	24,00	27,00	30,00	34,00	37,00
	Kugelstoßen (in m)	3 kg			4 kg		
		5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
	Standweitsprung (in m)	1,55	1,70	1,90	1,90	2,05	2,25
	Gerätturnen	Boden			Boden		
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m					
		18,6	17,0	15,5	17,0	15,4	14,1
	25 m Schwimmen (in Sek.)	33,0	27,5	21,5	31,0	25,5	20,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	27,0	24,5	21,5	24,0	21,5	19,0
	Gerätturnen	Sprung			Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30
	Weitsprung (in m)	Weitsprung					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40
	Drehwurf (in Punkten)	Schleuderball					
	Schleuderball (1 kg, in m)	19,50	22,50	25,50	23,50	28,00	32,00
	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	20	10	15	20
	Gerätturnen	Boden			Boden		

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

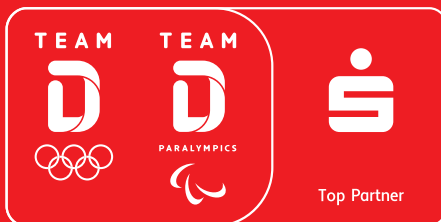
Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen.de](https://sparkasse.de/sportabzeichen.de).

# Du schaffst das!

16 – 17 Jahre



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



Altersgruppe 16 – 17		Mädchen			Jungen		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	Laufen (in Min.)	800 m					
		4:50	4:05	3:25	4:05	3:25	2:45
	Dauer- / Geländelauf (in Min.)	45:00	60:00	75:00	55:00	70:00	90:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m					
		11:50	10:30	09:05	11:00	09:40	08:20
	Radfahren (in Min.)	10 km			10 km		
		32:30	28:30	25:00	27:00	23:30	20:30
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	Wurfball					
	Wurfball (200 g) (in m)	24,00	27,00	31,00	34,00	38,00	42,00
	Kugelstoßen (in m)	3 kg			5 kg		
		5,75	6,25	6,75	7,50	8,00	8,50
	Standweitsprung (in m)	1,65	1,80	2,00	2,05	2,20	2,40
	Gerätturnen	Reck			Reck		
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m					
		17,6	16,3	15,0	16,3	14,8	13,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	30,5	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	25,0	22,5	20,0	22,0	19,5	17,0
	Gerätturnen	Sprung			Sprung		
Koordination	Hochsprung (in m)	1,05	1,15	1,25	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung (in m)	Weitsprung					
	Zonenweitsprung (in Punkten)	3,40	3,70	4,00	4,30	4,60	4,90
	Drehwurf (in Punkten)	Schleuderball					
	Schleuderball (1 kg, in m)	22,00	25,00	28,00	27,50	32,00	36,50
	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	20	10	15	20
	Gerätturnen	Boden			Boden		

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

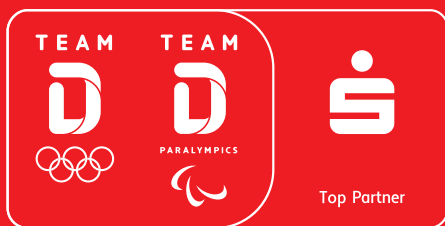
Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen.de](https://sparkasse.de/sportabzeichen.de).

# Hast Du's drauf?

18 – 19 Jahre



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



Altersgruppe 18 – 19		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	20:50	18:50	16:50	17:50	15:50	13:50
	10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	63:20	57:20	51:20
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	58:30	54:30	50:30
	Schwimmen (in Min.)	800 m					
		24:00	21:10	18:25	22:35	19:50	17:00
	20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	47:00	42:30	38:30
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)	8,00	9,00	10,00	11,00	13,00	14,00
	Kugelstoßen (in m)	4 kg			6 kg		
		6,50	7,00	7,50	7,75	8,25	8,75
	Steinstoßen (in m)	5 kg			10 kg		
		10,65	11,25	11,85	9,30	10,10	10,95
	Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05	2,10	2,30	2,50
	Gerätturnen	Reck					
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m					
		18,2	16,5	15,3	16,0	14,6	13,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	28,0	23,0	17,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	20,5	18,0	15,5
	Gerätturnen	Sprung					
Koordination	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,30	1,40	1,50
	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	4,50	4,80	5,10
	Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	31,50	36,00	40,50
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung					
		5	10	15	5	10	15
	Gerätturnen	Boden					

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

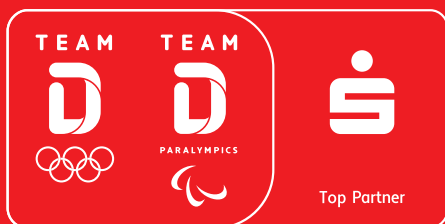


# Wie fit bist Du?

20 – 24 Jahre



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



Altersgruppe 20 – 24		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	20:20	18:20	16:20	17:20	15:20	13:20
	10 km Lauf (in Min.)	83:30	76:50	71:30	62:30	56:30	50:00
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	66:30	63:00	60:00	57:00	53:00	49:00
	Schwimmen (in Min.)	800 m					
		23:35	20:50	18:00	22:10	19:30	16:25
	20 km Radfahren (in Min.)	57:00	51:30	45:30	46:30	42:00	37:30
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)	8,00	9,00	10,00	11,00	13,50	14,50
	Kugelstoßen (in m)	4 kg			7,26 kg		
		6,50	7,00	7,50	7,75	8,50	9,00
	Steinstoßen (in m)	5 kg			15 kg		
		10,80	11,40	12,00	7,70	8,65	9,55
	Standweitsprung (in m)	1,60	1,80	2,00	2,10	2,30	2,50
	Gerätturnen	Reck					
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m					
		18,5	16,8	15,6	15,8	14,4	13,0
	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,0	24,0	18,5	27,0	22,0	15,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,5	22,0	19,5	20,0	17,5	15,0
	Gerätturnen	Sprung					
Koordination	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,35	1,45	1,55
	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	4,40	4,70	5,00
	Schleuderball (1 kg, in m)	24,00	27,00	29,50	33,00	38,00	42,00
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung					
		5	10	15	5	10	15
	Gerätturnen	Boden					

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

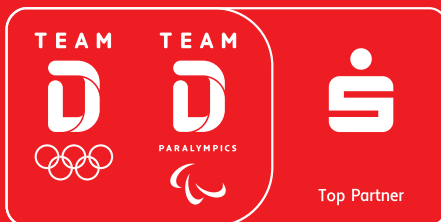
Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

# Du schaffst das!

25 – 29 Jahre



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



Altersgruppe 25 – 29		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	20:40	18:40	16:40	17:40	15:40	13:40
	10 km Lauf (in Min.)	83:30	76:50	71:00	66:00	59:20	52:00
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	67:00	63:30	60:00	58:30	54:30	50:30
	Schwimmen (in Min.)	800 m					
		25:30	21:05	18:40	23:10	20:00	17:00
	20 km Radfahren (in Min.)	56:00	50:30	45:00	50:00	44:30	39:00
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)	8,00	9,00	10,00	10,50	13,00	14,50
	Kugelstoßen (in m)	4 kg			7,26 kg		
		6,50	7,00	7,50	7,50	8,25	8,75
	Steinstoßen (in m)	5 kg			15 kg		
		10,10	10,70	11,35	7,45	8,45	9,45
	Standweitsprung (in m)	1,50	1,70	1,95	2,05	2,25	2,45
	Gerätturnen	Reck					
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m					
		18,9	17,2	16,0	16,3	14,8	13,3
	25 m Schwimmen (in Sek.)	30,0	25,0	19,5	29,0	23,0	16,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	25,0	22,5	20,0	21,0	18,0	15,0
	Gerätturnen	Sprung					
Koordination	Hochsprung (in m)	1,05	1,15	1,25	1,30	1,40	1,50
	Weitsprung (in m)	3,30	3,60	3,90	4,30	4,60	4,90
	Schleuderball (1 kg, in m)	24,00	27,00	29,50	32,50	37,50	41,50
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung					
		5	10	15	5	10	15
	Gerätturnen	Boden					

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

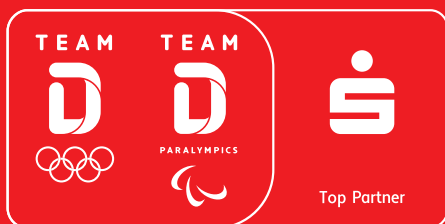
Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

# Hast Du's drauf?

30 – 34 Jahre



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



<b>Altersgruppe 30 – 34</b>		<b>Frauen</b>			<b>Männer</b>		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>Ausdauer</b>	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	21:30	19:30	17:30	18:30	16:30	14:30
	10 km Lauf (in Min.)	84:10	78:00	71:20	69:40	61:10	54:50
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	67:30	64:00	61:00	62:30	57:00	51:00
	Schwimmen (in Min.)	<b>800 m</b>					
		28:50	23:40	19:30	25:45	21:30	18:00
20 km Radfahren (in Min.)	57:00	51:30	45:30	53:30	47:00	40:30	
<b>Kraft</b>	Medizinball (2 kg, in m)	7,50	8,50	9,50	10,00	13,00	14,00
	Kugelstoßen (in m)	<b>4 kg</b>			<b>7,26 kg</b>		
		6,25	6,75	7,25	7,00	7,75	8,25
	Steinstoßen (in m)	<b>5 kg</b>			<b>15 kg</b>		
		9,50	10,15	10,70	7,10	8,15	9,15
	Standweitsprung (in m)	1,35	1,60	1,85	1,85	2,10	2,35
Gerätturnen	<b>Boden</b>						
<b>Schnelligkeit</b>	Laufen (in Sek.)	<b>100 m</b>					
		19,6	17,8	16,4	16,8	15,1	13,6
	25 m Schwimmen (in Sek.)	32,5	26,5	21,0	31,5	24,0	17,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	26,0	23,5	21,5	22,5	18,5	15,0
	Gerätturnen	<b>Sprung</b>					
<b>Koordination</b>	Hochsprung (in m)	1,00	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50
	Weitsprung (in m)	3,20	3,50	3,80	4,20	4,50	4,80
	Schleuderball (1 kg, in m)	22,00	25,00	27,50	30,00	35,00	40,00
	Seilspringen	<b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b>					
		10	15	20	10	15	20
Gerätturnen	<b>Boden</b>						

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.

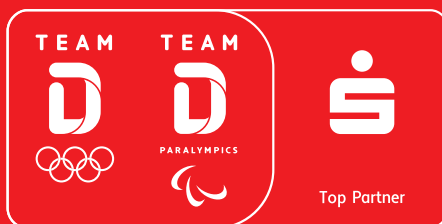
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

# Wie fit bist Du?

35 – 39 Jahre



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



Altersgruppe 35 – 39		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	22:00	20:00	18:00	19:50	17:20	15:00
	10 km Lauf (in Min.)	87:40	79:30	71:30	74:10	65:30	56:50
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	70:00	65:00	61:30	65:00	58:30	53:30
	Schwimmen (in Min.)	800 m					
		32:00	25:35	20:20	28:50	24:00	19:15
	20 km Radfahren (in Min.)	60:00	53:00	47:00	58:00	50:00	41:30
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)	7,00	8,50	9,50	9,50	12,50	14,00
	Kugelstoßen (in m)	4 kg			7,26 kg		
		6,00	6,50	7,00	6,75	7,25	8,00
	Steinstoßen (in m)	5 kg			15 kg		
		9,00	9,50	10,20	6,75	7,75	8,80
	Standweitsprung (in m)	1,25	1,50	1,80	1,65	1,95	2,25
	Gerätturnen	Boden					
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m					
		20,4	18,6	17,0	17,6	15,9	14,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	36,0	29,0	22,0	35,0	26,5	18,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	27,5	24,5	22,0	24,0	20,0	15,5
	Gerätturnen	Sprung					
Koordination	Hochsprung (in m)	0,95	1,05	1,15	1,25	1,35	1,45
	Weitsprung (in m)	3,10	3,40	3,70	4,10	4,40	4,70
	Schleuderball (1 kg, in m)	21,00	24,00	26,50	28,50	33,50	38,50
	Seilspringen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	20	10	15	20
	Gerätturnen	Boden					

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

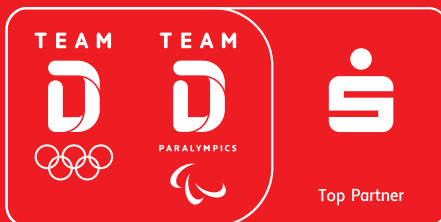


# Keine Ausreden mehr!

40 – 44 Jahre



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



Altersgruppe 40 – 44		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	22:50	20:40	18:30	21:00	18:30	15:50
	10 km Lauf (in Min.)	91:20	81:20	71:40	78:50	69:30	60:10
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	73:00	67:00	62:00	66:00	60:30	54:00
	Schwimmen (in Min.)	800 m					
		34:00	27:40	21:20	32:25	26:25	20:25
	20 km Radfahren (in Min.)	64:00	55:30	49:30	63:00	52:00	43:30
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)	6,50	8,50	9,50	9,00	12,00	13,50
	Kugelstoßen (in m)	4 kg			7,26 kg		
		5,50	6,00	6,50	6,25	7,00	7,75
	Steinstoßen (in m)	5 kg			15 kg		
		8,60	9,20	9,85	6,10	7,40	8,65
	Standweitsprung (in m)	1,15	1,40	1,65	1,55	1,85	2,15
	Gerätturnen	Reck					
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	50 m					
		11,0	9,9	8,8	9,6	8,7	7,7
	25 m Schwimmen (in Sek.)	40,0	31,5	23,5	38,5	29,5	19,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	29,0	25,5	22,5	26,5	21,5	16,5
	Gerätturnen	Sprung					
Koordination	Hochsprung (in m)	0,90	1,00	1,10	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung (in m)	3,00	3,30	3,60	3,90	4,30	4,60
	Schleuderball (1 kg, in m)	19,50	22,50	25,00	28,00	33,00	38,00
	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung					
		40	60	80	40	60	80
	Gerätturnen	Boden					

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.

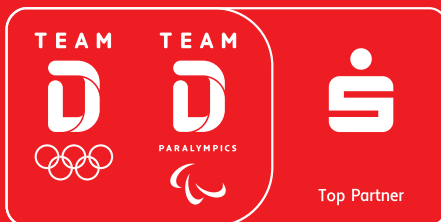
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

# Bereit für Gold?!

45 – 49 Jahre



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



<b>Altersgruppe 45 – 49</b>		<b>Frauen</b>			<b>Männer</b>		
<b>Übung</b>		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>Ausdauer</b>	3.000 m Lauf (in Min.)	23:50	21:30	18:50	22:10	19:30	16:30
	10 km Lauf (in Min.)	95:20	83:10	72:50	83:40	73:10	63:30
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	75:30	69:00	63:00	68:30	62:30	55:00
	Schwimmen (in Min.)	<b>800 m</b>					
		35:20	29:00	21:30	34:30	27:50	20:40
20 km Radfahren (in Min.)	67:00	58:30	51:30	66:00	55:00	45:00	
<b>Kraft</b>	Medizinball (2 kg, in m)	6,00	8,50	9,50	8,00	11,50	13,50
	Kugelstoßen (in m)	<b>4 kg</b>			<b>7,26 kg</b>		
		5,25	5,75	6,25	6,00	6,75	7,50
	Steinstoßen (in m)	<b>5 kg</b>			<b>15 kg</b>		
		8,30	8,95	9,70	5,50	7,05	8,60
	Standweitsprung (in m)	1,10	1,35	1,60	1,45	1,75	2,05
Gerätturnen	<b>Reck</b>						
<b>Schnelligkeit</b>	Laufen (in Sek.)	<b>50 m</b>					
		11,5	10,3	9,1	10,0	8,9	7,9
	25 m Schwimmen (in Sek.)	44,0	35,0	25,0	42,0	32,5	20,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	30,5	27,0	23,0	28,5	23,0	17,0
Gerätturnen	<b>Sprung</b>						
<b>Koordination</b>	Hochsprung (in m)	0,90	1,00	1,10	1,15	1,25	1,35
	Weitsprung (in m)	2,80	3,20	3,50	3,70	4,10	4,50
	Schleuderball (1 kg, in m)	18,50	21,50	24,00	27,00	32,00	37,50
	Seilspringen	<b>Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung</b>					
		40	60	80	40	60	80
Gerätturnen	<b>Boden</b>						

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.

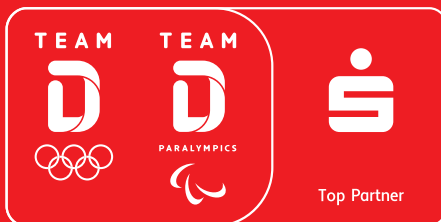
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

# Du schaffst das!

50 – 54 Jahre



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



Altersgruppe 50 – 54		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	24:50	22:10	19:10	23:20	20:20	17:20
	10 km Lauf (in Min.)	97:40	85:30	74:00	88:20	76:40	65:30
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	78:00	71:00	64:00	71:00	64:00	57:30
	Schwimmen (in Min.)	400 m					
		18:00	15:00	11:30	17:25	14:20	10:45
	20 km Radfahren (in Min.)	69:00	61:00	53:30	68:30	57:00	46:30
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)	5,50	7,50	9,00	7,50	11,00	13,00
	Kugelstoßen (in m)	3 kg			6 kg		
		5,25	6,00	7,00	6,25	7,00	8,00
	Steinstoßen (in m)	3 kg			10 kg		
		9,80	10,60	11,40	7,95	9,25	10,55
	Standweitsprung (in m)	1,00	1,30	1,55	1,40	1,70	2,00
	Gerätturnen	Barren					
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	50 m					
		11,9	10,7	9,5	10,3	9,1	8,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	48,0	39,0	28,0	45,0	35,0	23,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	32,0	28,0	23,5	30,0	24,0	18,0
	Gerätturnen	Sprung					
Koordination	Hochsprung (in m)	0,85	0,95	1,05	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung (in m)	2,60	3,00	3,40	3,60	4,00	4,40
	Schleuderball (1 kg, in m)	16,50	20,00	23,00	25,50	31,00	36,50
	Seilspringen	Grundsprung rückw. ohne Zwischensprung					
		10	20	30	10	20	30
	Gerätturnen	Ringe					

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.

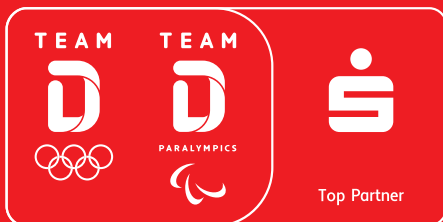
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

# Keine Ausreden mehr!



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN

55 – 59 Jahre



Altersgruppe 55 – 59		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	25:50	22:50	19:50	23:50	20:50	17:50
	10 km Lauf (in Min.)	100:10	88:10	76:10	91:30	79:40	67:40
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	80:00	73:00	66:00	73:00	65:00	59:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m					
		18:35	15:20	11:55	17:50	14:35	11:20
	20 km Radfahren (in Min.)	71:30	63:00	55:30	70:30	58:30	47:30
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)	5,50	7,50	9,00	7,00	10,50	12,50
	Kugelstoßen (in m)	3 kg			6 kg		
		5,00	5,75	6,50	6,00	6,75	7,50
	Steinstoßen (in m)	3 kg			10 kg		
		9,40	10,30	11,10	7,75	9,05	10,35
	Standweitsprung (in m)	0,95	1,25	1,50	1,35	1,65	1,95
	Gerätturnen	Barren					
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	50 m					
		12,4	11,2	9,9	10,5	9,4	8,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	51,5	42,5	30,5	49,0	37,0	25,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	33,5	29,0	24,0	32,0	25,0	18,5
	Gerätturnen	Sprung					
Koordination	Hochsprung (in m)	0,80	0,90	1,00	1,00	1,10	1,20
	Weitsprung (in m)	2,50	2,90	3,30	3,40	3,80	4,20
	Schleuderball (1 kg, in m)	15,50	19,00	22,00	23,50	29,00	35,00
	Seilspringen	Grundsprung rückw. ohne Zwischensprung					
		10	20	30	10	20	30
	Gerätturnen	Ringe					

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

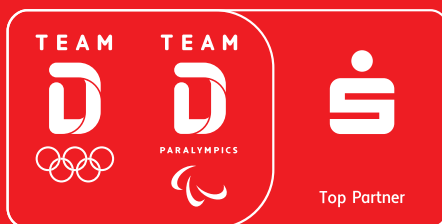
Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).



# Bereit für Gold?!



60 – 64 Jahre



<b>Altersgruppe 60 – 64</b>		<b>Frauen</b>			<b>Männer</b>		
		<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
<b>Ausdauer</b>	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	26:30	23:30	20:30	24:30	21:30	18:30
	10 km Lauf (in Min.)	102:50	90:50	78:50	94:40	82:40	70:40
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	82:30	74:30	67:30	75:45	67:30	60:30
	Schwimmen (in Min.)	<b>400 m</b>					
		19:00	15:35	12:10	18:10	14:45	11:25
	20 km Radfahren (in Min.)	74:00	65:00	57:00	71:30	60:00	48:00
<b>Kraft</b>	Medizinball (2 kg, in m)	5,00	7,00	8,50	6,50	10,00	12,50
	Kugelstoßen (in m)	<b>3 kg</b>			<b>5 kg</b>		
		4,75	5,50	6,25	6,00	7,00	8,00
	Steinstoßen (in m)	<b>3 kg</b>			<b>7,5 kg</b>		
		9,05	9,90	10,70	7,65	8,95	10,25
	Standweitsprung (in m)	0,95	1,20	1,45	1,30	1,60	1,90
	Gerätturnen	<b>Boden</b>					
<b>Schnelligkeit</b>	Laufen (in Sek.)	<b>50 m</b>					
		12,6	11,4	10,2	10,8	9,7	8,8
	25 m Schwimmen (in Sek.)	54,5	44,5	32,5	51,0	39,0	27,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	35,0	30,0	25,0	33,5	26,0	19,0
	Gerätturnen	<b>Boden</b>					
<b>Koordination</b>	Hochsprung (in m)	0,75	0,85	0,95	0,95	1,05	1,15
	Weitsprung (in m)	2,40	2,80	3,20	3,20	3,60	4,00
	Schleuderball (1 kg, in m)	14,50	18,00	21,00	22,50	28,00	34,00
	Seilspringen	<b>Grundsprung vorw. ohne Zwischensprung</b>					
		10	20	30	10	20	30
	Gerätturnen	<b>Reck</b>					

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

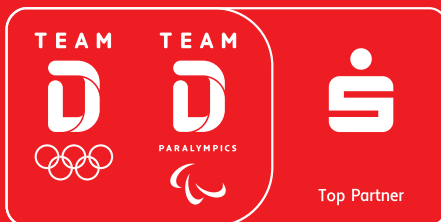
Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

# Du schaffst das!



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN

65 – 69 Jahre



Altersgruppe 65 – 69		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	27:10	24:10	21:10	25:00	22:00	19:00
	10 km Lauf (in Min.)	105:40	93:40	81:40	98:00	86:00	74:00
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	84:15	76:30	70:00	78:10	69:30	62:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m					
		19:25	15:45	12:15	18:25	15:05	11:30
	20 km Radfahren (in Min.)	75:30	66:30	58:30	72:30	60:30	48:30
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)	5,00	7,00	8,50	6,00	9,50	11,50
	Kugelstoßen (in m)	3 kg			5 kg		
		4,50	5,25	6,15	5,75	6,75	7,50
	Steinstoßen (in m)	3 kg			7,5 kg		
		8,50	9,40	10,20	7,25	8,55	9,85
	Standweitsprung (in m)	0,90	1,15	1,40	1,30	1,60	1,90
	Gerätturnen	Boden					
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	50 m					
		12,8	11,6	10,4	11,2	10,2	9,1
	25 m Schwimmen (in Sek.)	56,5	46,5	34,5	52,5	40,5	28,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	36,0	31,0	25,5	35,0	27,0	19,5
	Gerätturnen	Boden					
Koordination	Hochsprung (in m)	0,75	0,85	0,95	0,85	1,00	1,10
	Weitsprung (in m)	2,30	2,70	3,10	2,90	3,30	3,70
	Schleuderball (1 kg, in m)	13,50	17,00	20,00	20,00	25,50	30,50
	Seilspringen	Grundsprung vorw. ohne Zwischensprung					
		10	20	30	10	20	30
	Gerätturnen	Reck					

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

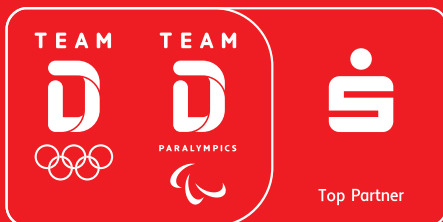
Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

# Keine Ausreden mehr!



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN

70 – 74 Jahre



Altersgruppe 70 – 74		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	27:40	24:40	21:40	25:20	22:20	19:20
	10 km Lauf (in Min.)	109:30	97:30	85:30	102:10	90:10	78:10
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	88:15	79:00	72:00	81:30	72:00	65:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m					
		19:50	16:05	12:40	18:25	15:15	11:35
	20 km Radfahren (in Min.)	78:00	68:30	60:30	73:30	61:30	49:30
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)	4,50	6,50	7,50	6,00	9,00	10,50
	Kugelstoßen (in m)	3 kg			4 kg		
		4,25	5,00	6,00	6,00	6,75	7,75
	Steinstoßen (in m)	3 kg			5 kg		
		7,90	8,80	9,60	9,40	10,70	12,00
	Standweitsprung (in m)	0,90	1,15	1,35	1,25	1,55	1,85
	Gerätturnen	Boden					
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	50 m					
		13,0	11,8	10,6	11,7	10,7	9,6
	25 m Schwimmen (in Sek.)	59,0	48,0	36,0	55,0	43,0	31,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	38,0	32,0	26,5	36,0	28,5	20,0
	Gerätturnen	Sprung					
Koordination	Hochsprung (in m)	0,70	0,80	0,90	0,80	0,95	1,05
	Weitsprung (in m)	2,10	2,50	2,90	2,70	3,10	3,50
	Schleuderball (1 kg, in m)	13,00	16,50	19,50	18,50	24,00	29,00
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt					
		8	14	18	8	14	18
	Gerätturnen	Schwebebalken					

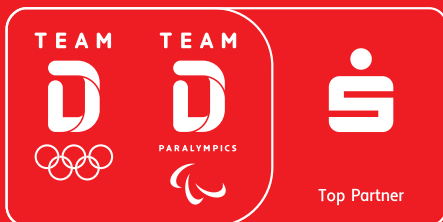
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

# Bereit für Gold?!



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



75 – 79 Jahre

<b>Altersgruppe 75 – 79</b>		<b>Frauen</b>			<b>Männer</b>		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>Ausdauer</b>	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	28:30	25:30	22:30	26:00	23:00	20:00
	10 km Lauf (in Min.)	115:20	103:20	91:20	107:20	95:20	83:20
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	92:30	81:30	74:30	86:10	75:45	67:30
	Schwimmen (in Min.)	200 m					
		10:15	8:20	6:30	9:25	7:40	6:05
	20 km Radfahren (in Min.)	81:30	70:30	63:00	74:30	63:00	51:30
<b>Kraft</b>	Medizinball (2 kg, in m)	4,50	6,50	7,50	6,00	8,50	10,00
	Kugelstoßen (in m)	2 kg			4 kg		
		4,25	5,25	6,25	5,75	6,50	7,50
	Steinstoßen (in m)	3 kg			5 kg		
		7,40	8,30	9,10	9,20	10,50	11,80
	Standweitsprung (in m)	0,90	1,15	1,35	1,20	1,50	1,80
	Gerätturnen	Boden					
<b>Schnelligkeit</b>	Laufen (in Sek.)	50 m					
		13,5	12,3	11,1	12,2	11,2	10,1
	25 m Schwimmen (in Sek.)	61,0	50,0	38,0	57,5	45,5	33,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	39,0	33,0	27,5	37,5	29,5	21,5
	Gerätturnen	Sprung					
<b>Koordination</b>	Hochsprung (in m)	0,65	0,75	0,85	0,75	0,90	1,00
	Weitsprung (in m)	1,80	2,20	2,60	2,40	2,90	3,30
	Schleuderball (1 kg, in m)	12,00	15,50	18,50	16,00	21,00	26,00
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt					
		8	14	18	8	14	18
	Gerätturnen	Schwebebalken					

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

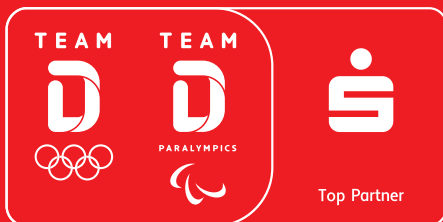
Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).



# Du schaffst das!



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



80 – 84 Jahre

Altersgruppe 80 – 84		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	29:40	26:40	23:40	26:30	23:30	20:30
	10 km Lauf (in Min.)	122:20	110:20	98:20	113:10	101:10	89:10
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	98:30	85:15	77:30	91:30	79:45	72:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m					
		10:25	8:30	6:45	9:30	7:50	6:10
	20 km Radfahren (in Min.)	84:30	75:00	65:30	76:00	64:30	53:00
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)	4,00	5,50	6,50	5,50	8,00	9,50
	Kugelstoßen (in m)	2 kg			3 kg		
		4,00	5,00	5,75	5,50	6,25	7,25
	Steinstoßen (in m)	3 kg			3 kg		
		6,90	7,80	8,60	9,00	10,30	11,60
	Standweitsprung (in m)	0,85	1,10	1,30	1,15	1,45	1,75
	Gerätturnen	Boden					
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	50 m					
		14,3	13,1	12,0	13,0	12,0	10,9
	25 m Schwimmen (in Sek.)	63,5	52,0	40,0	59,0	48,0	36,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	40,5	34,5	28,5	39,0	31,5	23,0
	Gerätturnen	Sprung					
Koordination	Hochsprung (in m)	0,65	0,75	0,85	0,75	0,85	0,95
	Weitsprung (in m)	1,60	2,00	2,40	2,10	2,60	3,10
	Schleuderball (1 kg, in m)	11,00	14,50	17,50	14,00	19,00	24,00
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt					
		6	10	12	6	10	12
	Gerätturnen	Schwebebalken					

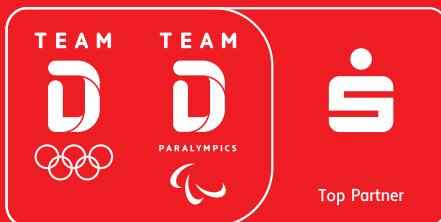
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

# Keine Ausreden mehr!



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



85 – 89 Jahre

<b>Altersgruppe 85 – 89</b>		<b>Frauen</b>			<b>Männer</b>		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>Ausdauer</b>	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	31:00	28:00	25:00	27:30	24:30	21:30
	10 km Lauf (in Min.)	129:10	117:10	105:10	120:10	108:10	96:10
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	104:00	90:20	82:00	96:00	84:15	75:30
	Schwimmen (in Min.)	200 m					
		10:35	8:45	7:05	9:30	8:00	6:25
	20 km Radfahren (in Min.)	89:30	80:00	69:00	77:30	66:30	55:30
<b>Kraft</b>	Medizinball (2 kg, in m)	3,50	4,50	5,50	5,00	7,50	9,00
	Kugelstoßen (in m)	2 kg			3 kg		
		3,75	4,50	5,50	5,00	6,00	6,75
	Steinstoßen (in m)	3 kg			3 kg		
		6,45	7,35	8,15	8,80	10,10	11,40
	Standweitsprung (in m)	0,85	1,05	1,25	1,00	1,30	1,60
	Gerätturnen	Boden					
<b>Schnelligkeit</b>	Laufen (in Sek.)	50 m					
		15,5	14,3	13,2	14,1	13,1	12,0
	25 m Schwimmen (in Sek.)	65,5	53,5	41,5	59,5	49,0	38,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	42,0	36,0	30,0	41,0	33,0	24,5
	Gerätturnen	Sprung					
<b>Koordination</b>	Hochsprung (in m)	0,60	0,70	0,80	0,70	0,80	0,90
	Weitsprung (in m)	1,30	1,70	2,10	1,90	2,40	2,90
	Schleuderball (1 kg, in m)	9,50	13,00	16,00	12,00	16,50	21,00
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt					
		6	10	12	6	10	12
	Gerätturnen	Schwebebalken					

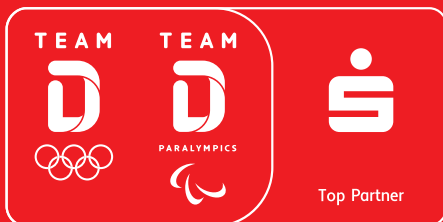
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

# Bereit für Gold?!



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



ab 90 Jahre

<b>Altersgruppe ab 90</b>		<b>Frauen</b>			<b>Männer</b>		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>Ausdauer</b>	<b>Übung</b>						
	3.000 m Lauf (in Min.)	32:30	29:30	26:30	29:50	26:50	23:50
	10 km Lauf (in Min.)	136:30	124:30	112:30	127:40	115:40	103:40
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	110:20	96:00	87:00	102:45	89:20	80:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m					
		10:45	8:55	7:20	9:45	8:10	6:45
	20 km Radfahren (in Min.)	93:00	83:00	72:30	79:00	68:00	58:00
<b>Kraft</b>	Medizinball (2 kg, in m)	3,00	4,00	5,00	4,50	6,50	8,00
	Kugelstoßen (in m)	2 kg			3 kg		
		3,25	4,25	5,00	4,50	5,25	6,25
	Steinstoßen (in m)	3 kg			3 kg		
		6,10	7,00	7,80	8,40	9,70	11,00
	Standweitsprung (in m)	0,80	1,00	1,20	0,90	1,20	1,50
	Gerätturnen	Boden					
<b>Schnelligkeit</b>	Laufen (in Sek.)	50 m					
		17,1	15,9	14,8	15,5	14,5	13,4
	25 m Schwimmen (in Sek.)	66,5	54,5	42,5	60,0	50,0	40,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	44,5	38,0	31,5	43,5	35,5	27,0
	Gerätturnen	Sprung					
<b>Koordination</b>	Hochsprung (in m)	0,55	0,60	0,65	0,65	0,75	0,85
	Weitsprung (in m)	1,10	1,50	1,90	1,60	2,10	2,60
	Schleuderball (1 kg, in m)	7,50	11,00	14,00	10,50	15,00	19,50
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt					
		4	6	8	4	6	8
	Gerätturnen	Schwebebalken					

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).

# Du willst mehr?

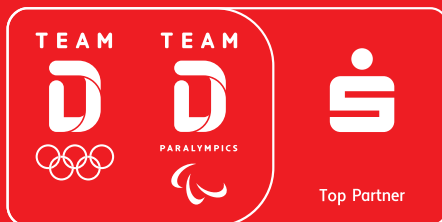
Probiere die neuen Fitness-Disziplinen aus: Ab 2024 werden vier neue Übungen für die Gruppe Kraft angeboten. Weitere Informationen erhältst du auf der folgenden Seite.

## Prüfer:innen aufgepasst!

Eure Meinung zu den neuen Übungen ist gefragt. Hier geht es zum Fragebogen:  
<https://bit.ly/3SEZZSi>



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN



# Erweiterter Leistungskatalog

		Frauen			Männer			
Übung	Alter	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	
Kraft	Push-Ups/Liegestützen	18-19	8	12	17	23	33	47
		20-24	8	11	17	23	33	47
		25-29	8	11	16	22	32	46
		30-34	7	10	16	21	31	44
		35-39	7	10	15	19	29	42
		40-44	6	9	14	17	26	39
		45-49	6	9	14	15	24	35
		50-54	5	8	13	13	22	33
		55-59	5	8	12	11	19	29
		60-64	5	8	12	10	18	27
		65-69	4	7	12	9	17	26
		70-74	4	7	11	9	16	25
		75-79	4	7	11	9	16	25
		80-84	3	7	10	7	14	23
		85-89	3	6	10	7	12	21
ab 90	3	5	8	6	11	20		
	Crunches/ Curl-Up-Test/ Bauchpresse	18-19	32	41	52	38	49	62
		20-24	32	41	53	37	48	62
		25-29	31	41	52	36	47	61
		30-34	29	39	50	34	46	59
		35-39	27	37	48	32	43	57
		40-44	24	34	45	29	41	54
		45-49	22	31	41	27	38	51
		50-54	19	28	38	24	35	48
		55-59	16	25	35	21	32	45
		60-64	13	22	32	18	29	42
		65-69	11	20	30	15	26	39
		70-74	10	18	28	12	23	36
		75-79	9	18	28	10	20	33
		80-84	8	16	26	7	18	31
		85-89	7	14	24	5	16	29
ab 90	5	12	23	3	14	27		



# Erweiterter Leistungskatalog

		Frauen			Männer			
Übung	Alter	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	
Kraft	Triceps-Dips/ Beugestütz	18-19	16	21	27	29	38	49
		20-24	16	21	27	29	39	50
		25-29	15	20	27	28	38	50
		30-34	14	20	26	27	37	48
		35-39	13	19	25	25	35	46
		40-44	12	18	24	22	32	44
		45-49	11	17	23	20	29	41
		50-54	10	15	21	17	27	38
		55-59	9	14	20	14	24	35
		60-64	8	13	19	12	21	32
		65-69	7	12	18	10	19	30
		70-74	6	11	17	9	18	29
		75-79	5	10	16	8	16	27
		80-84	4	9	15	7	15	25
		85-89	3	8	14	6	13	22
ab 90	3	7	13	5	10	19		
	Pull-Ups/Klimmzüge	18-19	1	3	6	5	11	15
		20-24	1	4	6	5	12	16
		25-29	1	4	6	5	12	16
		30-34	1	4	6	5	11	15
		35-39	1	3	6	4	10	14
		40-44	1	3	6	2	9	13
		45-49	1	2	5	1	7	11
		50-54	1	2	5	1	6	10
		55-59	1	2	4	1	4	9
		60-64	1	2	4	1	4	8
		65-69	1	2	4	1	3	8
		70-74	1	2	4	1	3	7
		75-79	1	2	3	1	2	6
		80-84	1	2	3	1	2	5
		85-89	-	1	2	-	1	3
ab 90	-	1	2	-	1	3		

## **Herausgeber und Kontakt**

Deutscher Sparkassen- und Giroverband

Charlottenstraße 47

10117 Berlin

E-Mail: [sportfoerderung@dsgv.de](mailto:sportfoerderung@dsgv.de)

**[sparkasse.de/sportabzeichen.de](https://sparkasse.de/sportabzeichen.de)**