

Anforderungen Jugend Weiblich und Männlich, alle Altersklassen

Weiblich	Alter		6 Jahre - 7 Jahre			8 Jahre - 9 Jahre			10 Jahre - 11 Jahre		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
	800 m Lauf	in Min.	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00
	Standweitsprung	in m	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65
	Medizinballwurf	in m	2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00
		1 KG									
	Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder Zwischensprung ODER Galoppsprung			Grundsprung vorwärts mit oder Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung		
			10	15	25	10	15	25	20	30	40
	Weitsprung	in m	Zonenweitsprung						Weitsprung		
			18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90
	Sprint - Lauf	in Sek.	30 m						50 m		
			8,00	7,10	6,30	7,40	6,60	5,70	11,00	10,10	9,10
	Schwimmen 25 m	in Sek.	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5

Weiblich	Alter		12 Jahre - 13 Jahre			14 Jahre - 15 Jahre			16 Jahre - 17 Jahre		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
	800 m Lauf	in Min.	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
	Standweitsprung	in m	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
	Medizinballwurf	in m									
	Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		
			10	20	30	10	15	20	10	15	20
	Weitsprung	in m	Weitsprung								
			2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Sprint - Lauf	in Sek.	50 m			100 m					
			10,60	9,60	8,50	18,60	17,00	15,50	17,60	16,30	15,00
	Schwimmen 25 m	in Sek.	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0

Für das deutsche Sportabzeichen musst du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen

Ausdauer: 800m Lauf
 Kraft: Medizinballwurf; Standweitsprung
 Schnelligkeit: Sprint - Lauf; 25m Schwimmen
 Koordination: Seilspringen; Weitsprung

Anforderungen Jugend Weiblich und Männlich, alle Altersklassen

Männlich	Alter		6 Jahre - 7 Jahre			8 Jahre - 9 Jahre			10 Jahre - 11 Jahre		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
	800 m Lauf	in Min.	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:35	5:05	4:20	3:35
	Standweitsprung	in m	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85
	Medizinballwurf	in m	2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,50	6,50	7,50
		1 Kg									
	Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder Zwischensprung ODER Galoppsprung			Grundsprung vorwärts mit oder Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung		
			10	15	25	10	15	25	20	30	40
	Weitsprung		Zonenweitsprung						Weitsprung		
			18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20
	Sprint - Lauf		30 m						50 m		
			7,70	6,80	6,00	7,20	6,40	5,70	10,30	9,30	8,40
	Schwimmen 25 m	in Sek.	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5

Männlich	Alter		12 Jahre - 13 Jahre			14 Jahre - 15 Jahre			16 Jahre - 17 Jahre		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
	800 m Lauf	in Min.	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45
	Standweitsprung	in m	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
	Medizinballwurf	in m									
	Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		
			10	20	30	10	15	20	10	15	20
	Weitsprung		Weitsprung								
			3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Sprint - Lauf	in Sek.	50 m			100 m					
			9,70	8,90	8,10	17,00	15,40	14,10	16,30	14,80	13,50
	Schwimmen 25 m	in Sek.	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0

Für das deutsche Sportabzeichen musst du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen

Ausdauer: 800m Lauf
 Kraft: Medizinballwurf; Standweitsprung
 Schnelligkeit: Sprint - Lauf; 25m Schwimmen
 Koordination: Seilspringen; Weitsprung