

Sparkassen-Ringbuch

Bronze. Silber. Gold.

Alle Anforderungen fürs Deutsche Sportabzeichen 2026.



Weil's um mehr als Geld geht.



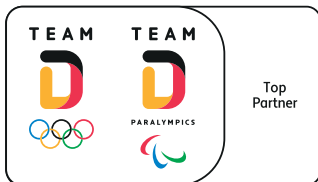


Höher. Schneller. Miteinander.

Gewinnt beim Sportabzeichen- Wettbewerb 2026.

Wir zeichnen besonderes Engagement und sportliche Leistung beim Deutschen Sportabzeichen aus: mit 2.500 € für euer soziales Projekt und einem Finisher-Shirt fürs bestandene Abzeichen. Teilnahmebedingungen und alle Infos auf sparkasse.de/sportabzeichen.

2.500 €
für euer Sportabzeichen-Projekt

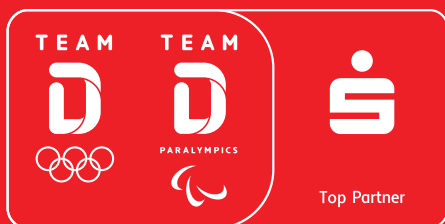


Weil's um mehr als Geld geht.



Hast Du's drauf?

DEUTSCHES  ABZEICHEN



Altersgruppe 6 – 7		Mädchen			Jungen		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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		

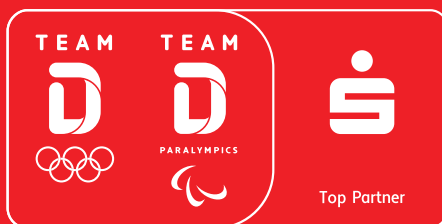
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

8 – 9 Jahre

Wie fit bist Du?

DEUTSCHES  ABZEICHEN



Altersgruppe 8 – 9		Mädchen			Jungen		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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			

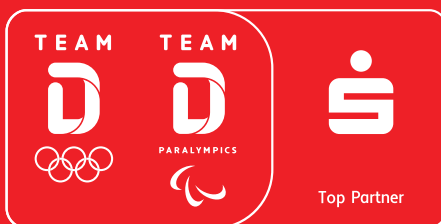
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

10 – 11 Jahre

Du schaffst das!

DEUTSCHES  ABZEICHEN



Altersgruppe 10 – 11		Mädchen			Jungen		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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			

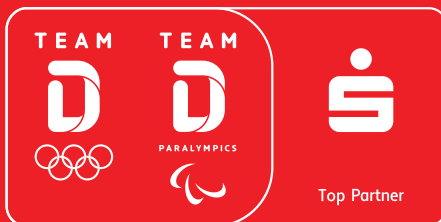
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

12 – 13 Jahre

Hast Du's drauf?

DEUTSCHES  ABZEICHEN



Altersgruppe 12 – 13		Mädchen			Jungen		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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		

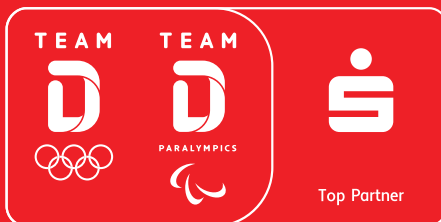
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Wie fit bist Du?

14 – 15 Jahre

DEUTSCHES  ABZEICHEN



Altersgruppe 14 – 15		Mädchen			Jungen		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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		

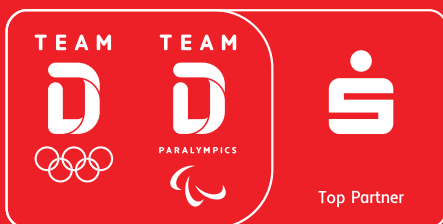
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Du schaffst das!

16 – 17 Jahre

DEUTSCHES  ABZEICHEN



Altersgruppe 16 – 17		Mädchen			Jungen		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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		

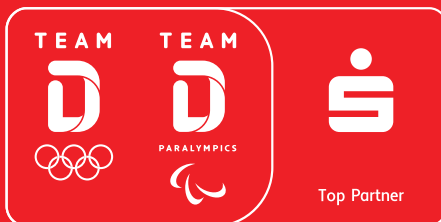
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Hast Du's drauf?

18 – 19 Jahre

DEUTSCHES  ABZEICHEN



Altersgruppe 18 – 19		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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					

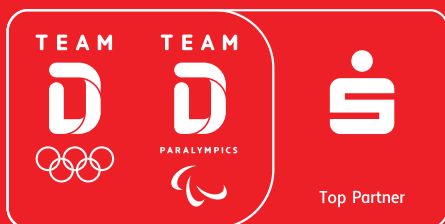
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Wie fit bist Du?

20 – 24 Jahre

DEUTSCHES *SPORT* ABZEICHEN



Altersgruppe 20 – 24		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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					

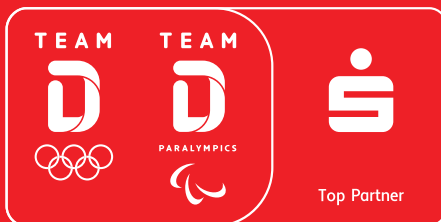
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Du schaffst das!

25 – 29 Jahre

DEUTSCHES  ABZEICHEN



Altersgruppe 25 – 29		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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					

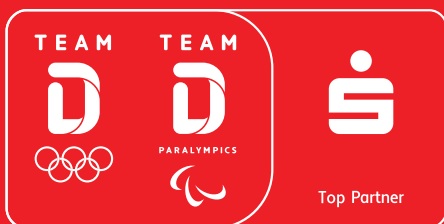
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Hast Du's drauf?

30 – 34 Jahre

DEUTSCHES  ABZEICHEN



Altersgruppe 30 – 34		Frauen			Männer		
Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	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.)	800 m					
		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
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)	7,50	8,50	9,50	10,00	13,00	14,00
	Kugelstoßen (in m)	4 kg			7,26 kg		
		6,25	6,75	7,25	7,00	7,75	8,25
	Steinstoßen (in m)	5 kg			15 kg		
		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
Schnelligkeit	Gerätturnen	Boden					
	Laufen (in Sek.)	100 m					
		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
Koordination	Gerätturnen	Sprung					
	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	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	20	10	15	20
Gerätturnen	Boden						

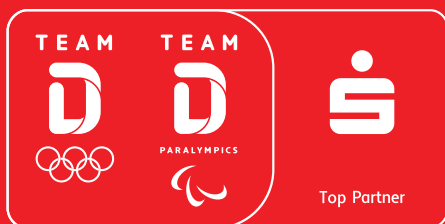
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Wie fit bist Du?

35 – 39 Jahre

DEUTSCHES **SPORT** *ABZEICHEN*



Altersgruppe 35 – 39		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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					

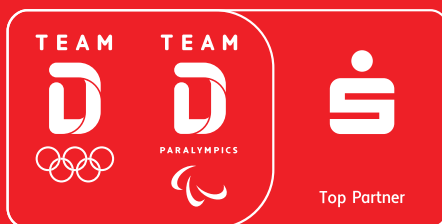
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Keine Ausreden mehr!

40 – 44 Jahre

DEUTSCHES  ABZEICHEN



Altersgruppe 40 – 44		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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					

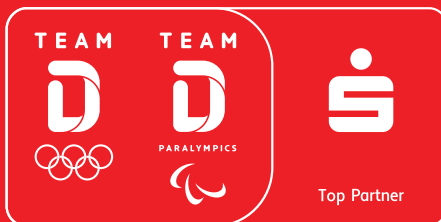
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Bereit für Gold?!

45 – 49 Jahre

DEUTSCHES *SPORT* ABZEICHEN



Altersgruppe 45 – 49		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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.)	800 m					
		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	
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)	6,00	8,50	9,50	8,00	11,50	13,50
	Kugelstoßen (in m)	4 kg			7,26 kg		
		5,25	5,75	6,25	6,00	6,75	7,50
	Steinstoßen (in m)	5 kg			15 kg		
		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	Reck						
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	50 m					
		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	Sprung					
Koordination	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	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung					
		40	60	80	40	60	80
Gerätturnen	Boden						

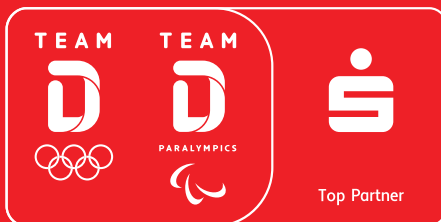
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Du schaffst das!

50 – 54 Jahre

DEUTSCHES  ABZEICHEN



Altersgruppe 50 – 54		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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					

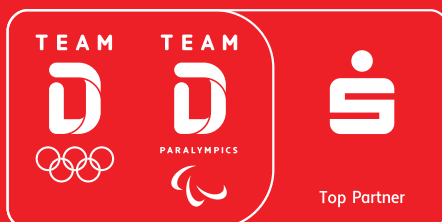
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Keine Ausreden mehr!

DEUTSCHES  ABZEICHEN

55 – 59 Jahre



Altersgruppe 55 – 59		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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					

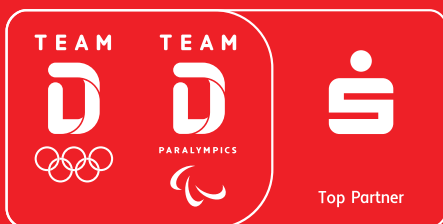
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Bereit für Gold?!

DEUTSCHES *SPORT* ABZEICHEN

60 – 64 Jahre



Altersgruppe 60 – 64		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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.)	400 m					
		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
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)	5,00	7,00	8,50	6,50	10,00	12,50
	Kugelstoßen (in m)	3 kg			5 kg		
		4,75	5,50	6,25	6,00	7,00	8,00
	Steinstoßen (in m)	3 kg			7,5 kg		
		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	Boden					
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	50 m					
		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	Boden					
Koordination	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	Grundsprung vorw. ohne Zwischensprung					
		10	20	30	10	20	30
	Gerätturnen	Reck					

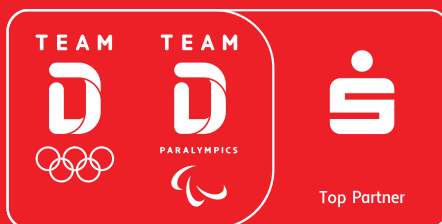
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Du schaffst das!

DEUTSCHES  ABZEICHEN

65 – 69 Jahre



Altersgruppe 65 – 69		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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					

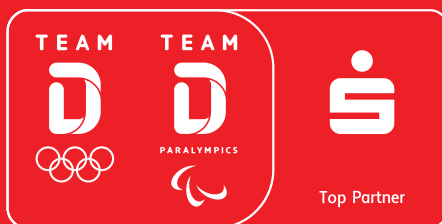
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Keine Ausreden mehr!

DEUTSCHES  ABZEICHEN

70 – 74 Jahre



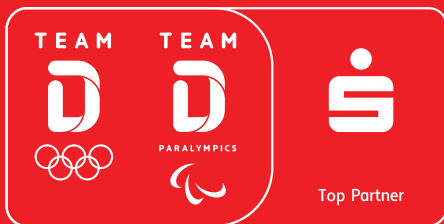
Altersgruppe 70 – 74		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	3.000 m Lauf (in Min.)	27:40	24:40	21:40	25:20	22:20	19:20
	10 km Lauf (in Min.)	109:30	97:30	85:30	102:10	90:10	78:10
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	88:15	79:00	72:00	81:30	72:00	65:00
	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 Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Bereit für Gold?!

DEUTSCHES  ABZEICHEN



75 – 79 Jahre

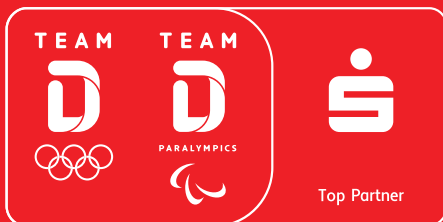
Altersgruppe 75 – 79		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	3.000 m Lauf (in Min.)	28:30	25:30	22:30	26:00	23:00	20:00
	10 km Lauf (in Min.)	115:20	103:20	91:20	107:20	95:20	83:20
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	92:30	81:30	74:30	86:10	75:45	67:30
	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
Kraft	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					
Schnelligkeit	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					
Koordination	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 Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Du schaffst das!

DEUTSCHES  ABZEICHEN



80 – 84 Jahre

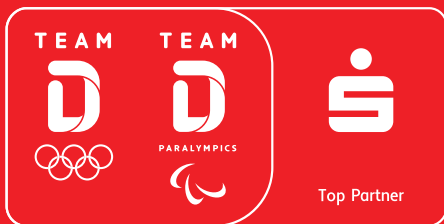
Altersgruppe 80 – 84		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	3.000 m Lauf (in Min.)	29:40	26:40	23:40	26:30	23:30	20:30
	10 km Lauf (in Min.)	122:20	110:20	98:20	113:10	101:10	89:10
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	98:30	85:15	77:30	91:30	79:45	72:00
	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 Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Keine Ausreden mehr!

DEUTSCHES  ABZEICHEN



85 – 89 Jahre

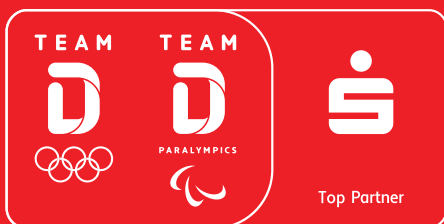
Altersgruppe 85 – 89		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	3.000 m Lauf (in Min.)	31:00	28:00	25:00	27:30	24:30	21:30
	10 km Lauf (in Min.)	129:10	117:10	105:10	120:10	108:10	96:10
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	104:00	90:20	82:00	96:00	84:15	75:30
	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
Kraft	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					
Schnelligkeit	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					
Koordination	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 Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Bereit für Gold?!

DEUTSCHES  ABZEICHEN



ab 90 Jahre

Altersgruppe ab 90		Frauen			Männer		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	Übung						
	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
Kraft	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					
Schnelligkeit	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					
Koordination	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					

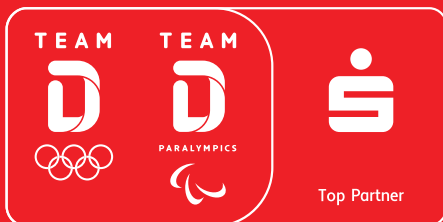
Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde Dich jetzt mit Deinem Projekt zum Sportabzeichen-Wettbewerb an. Teilnahmebedingungen und alle Infos gibt es auf sparkasse.de/sportabzeichen.

Du willst mehr?

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

DEUTSCHES *SPORT* ABZEICHEN



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 e.V.

Charlottenstraße 47

10117 Berlin

E-Mail: sportfoerderung@dsgv.de

sparkasse.de/sportabzeichen