

♀ WEIBLICH		6-7 Jahre			8-9 Jahre			10-11 Jahre			12-13 Jahre		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00
Kraft	Werfen (in m)	Schlagball (80 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
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m						50 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
Koordination	Zonenweitsprung (in Punkten)	Zonenweitsprung (siehe Prüfungswegweiser)						Weitsprung					
	Weitsprung (in m)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30



♂ MÄNNLICH		6-7 Jahre			8-9 Jahre			10-11 Jahre			12-13 Jahre		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	05:40	05:00	04:15	05:25	04:40	03:55	05:05	04:20	03:35	04:45	04:00	03:15
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00
Kraft	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)									Wurfball (200 g)		
		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m						50 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
Koordination	Zonenweitsprung (in Punkten)	Zonenweitsprung (siehe Prüfungswegweiser)						Weitsprung					
	Weitsprung (in m)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30

Gültig ab 2020

Nachweis Schwimmfähigkeit: Ablegen einer Schwimmdisziplin (Gruppe Ausdauer oder Schnelligkeit) oder: <12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit bzw. ≥ 12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Minuten, jeweils am Stück und ohne Unterbrechung; einmaliger Nachweis im Kinder- und Jugendbereich ausreichend

Nationale Förderer



www.deutsches-sportabzeichen.de

