

# Altersgruppe 10 – 11

## Mädchen

## Jungen

Übung	Mädchen			Jungen			
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	
Ausdauer	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
Kraft	Radfahren (in Min.)	10 km					
		50:30	43:00	35:30	48:30	41:00	33:30
	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball					
	Wurfball (200 g) (in m)	11,00	15,00	18,00	21,00	25,00	28,00
	Kugelstoßen (in m)	-					
Schnelligkeit	Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,50	1,70	1,85
	Gerätturnen	Barren					
	Laufen (in Sek.)	50 m					
	25 m Schwimmen (in Sek.)	11,0	10,1	9,1	10,3	9,3	8,4
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	39,0	31,5	25,5	36,0	29,0	22,5
Koordinations	Gerätturnen	Sprung					
		37,0	32,0	27,0	35,0	30,5	26,0
	Hochsprung (in m)	Sprung					
		0,80	0,90	1,00	0,85	0,95	1,05
	Weitsprung (in m)	Weitsprung					
Koordination	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						

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 [www.sportabzeichen-wettbewerb.de](http://www.sportabzeichen-wettbewerb.de).