

Altersgruppe 12 - 13

Mädchen

Jungen

Übung	Ausdauer	Mädchen			Jungen		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
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					
Radfahren	(in Min.)	14:50	12:55	11:00	13:30	11:30	09:45
		10 km					
		45:00	39:30	33:30	43:00	37:00	31:30
Schlagball (80 g)	(in m)	Schlagball					
Wurfball (200 g)	(in m)	15,00	18,00	22,00	26,00	30,00	33,00
Kugelstoßen	(in m)	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
Geräturnen		Reck					
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
Geräturnen		Sprung					
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
Geräturnen		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 www.sportabzeichen-wettbewerb.de.