

# Altersgruppe 14 – 15

## Mädchen

## Jungen

| Übung                                | Mädchen                              |        |       | Jungen |        |       |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|
|                                      | Bronze                               | Silber | Gold  | Bronze | Silber | Gold  |
| <b>Ausdauer</b>                      |                                      |        |       |        |        |       |
| Laufen (in Min.)                     | 800 m                                |        |       |        |        |       |
| Dauer- / Geländelauf (in Min.)       | 5:00                                 | 4:20   | 3:35  | 4:20   | 3:40   | 3:00  |
| Schwimmen (in Min.)                  | 400 m                                |        |       |        |        |       |
| Radfahren (in Min.)                  | 13:05                                | 11:40  | 10:00 | 12:00  | 10:15  | 08:50 |
|                                      | 10 km                                |        |       |        |        |       |
|                                      | 38:00                                | 32:30  | 28:30 | 32:00  | 28:00  | 24:00 |
| <b>Kraft</b>                         |                                      |        |       |        |        |       |
| 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                                 |        |       |        |        |       |
|                                      | 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  |
| Geräturnen                           | Boden                                |        |       |        |        |       |
| <b>Schnelligkeit</b>                 |                                      |        |       |        |        |       |
| Laufen (in Sek.)                     | 100 m                                |        |       |        |        |       |
| 25 m Schwimmen (in Sek.)             | 18,6                                 | 17,0   | 15,5  | 17,0   | 15,4   | 14,1  |
| 200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.) | 33,0                                 | 27,5   | 21,5  | 31,0   | 25,5   | 20,0  |
| Geräturnen                           | 27,0                                 | 24,5   | 21,5  | 24,0   | 21,5   | 19,0  |
|                                      | Sprung                               |        |       |        |        |       |
| 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    |
| Geräturnen                           | Boden                                |        |       |        |        |       |
|                                      | Boden                                |        |       |        |        |       |

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfähigkeit 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).