

Altersgruppe 16 – 17

Mädchen

Jungen

Übung	Mädchen			Jungen		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m					
Laufen (in Min.)	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	400 m					
Radfahren (in Min.)	11:50	10:30	09:05	11:00	09:40	08:20
	10 km					
	32:30	28:30	25:00	27:00	23:30	20:30
Kraft	Wurfball					
Schlagball (80 g) (in m)	24,00	27,00	31,00	34,00	38,00	42,00
Wurfball (200 g) (in m)	3 kg					
Kugelstoßen (in m)	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					
Schnelligkeit	100 m					
Laufen (in Sek.)	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					
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 Schwimmfähigkeit nachweisen. Viel Erfolg!

Melde dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.
Alle Infos gibt es auf www.sportabzeichen-wettbewerb.de.