

Altersgruppe 18 – 19

Frauen

Männer

Übung	Frauen			Männer		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf (in Min.)	20:50	18:50	16:50	17:50	15:50	13:50
10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	63:20	57:20	51:20
7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	58:30	54:30	50:30
Schwimmen (in Min.)	800 m					
	24:00	21:10	18:25	22:35	19:50	17:00
20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	47:00	42:30	38:30
Medizinball (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	10,25	11,00	11,75
Kugelstoßen (in m)	4 kg					
	6,50	7,00	7,50	7,75	8,25	8,75
Steinstoßen (in m)	5 kg					
	10,65	11,25	11,85	9,30	10,10	10,95
Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05	2,10	2,30	2,50
Gerätturnen	Reck					
Laufen (in Sek.)	100 m					
	18,2	16,5	15,3	16,0	14,6	13,2
25 m Schwimmen (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	28,0	23,0	17,5
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	20,5	18,0	15,5
Gerätturnen	Sprung					
Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,30	1,40	1,50
Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	4,50	4,80	5,10
Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	31,50	36,00	40,50
Seilspringen	Doppeldurchschlag					
	mit oder ohne Zwischensprung					
	5	10	15	5	10	15
Gerätturnen	Boden					

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Koordination

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.