DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Leistungsübersicht 2021

Grundschulen (1. - 4. Klasse)

sportbund pfalz

WEIBLICH		6 - 7 Jahre			8 - 9 Jahre			10 - 11 Jahre			12 - 13 Jahre		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m-Lauf (in Min.)	05:40	05:00	04:15	05:35	04:50	04:10	05:20	04:40	04:00	05:10	04:25	03:45
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	08:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00
Kraft	Werfen (in Meter)	Schlagball (80 g)											
		6	9	12	9	12	15	11	15	18	15	18	22
	Standweitsprung (in Meter)	1,05	1,25	1,4	1,15	1,3	1,5	1,3	1,45	1,65	1,4	1,6	1,8
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m					
		8	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5
Koordination	Weitsprung	Zonenweitsprung (s. Prüfungswegweiser)						Weitsprung					
		18	21	24	24	27	30	2,3	2,6	2,9	2,8	3,1	3,4
	Seilspringen	Grundsprung vw. mit/ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vw. ohne Zw.sprung			Grundsprung rw. ohne Zw.sprung		
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30

MÄNNLICH		6 - 7 Jahre			8 - 9 Jahre			10 - 11 Jahre			12 - 13 Jahre		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m-Lauf (in Min.)	05:40	05:00	04:15	05:25	04:40	03:55	05:05	04:20	03:35	04:45	04:00	03:15
	Dauerlauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00
Kraft	Werfen (in Meter)	Schlagball (80 g)									Wurfball (200 g)		
		12	15	17	17	20	23	21	25	28	26	30	33
	Standweitsprung (in Meter)	1,15	1,35	1,5	1,3	1,5	1,65	1,5	1,7	1,85	1,7	1,9	2,05
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m					
		7,7	6,8	6	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1
Koordination	Weitsprung	Zonenweitsprung (s. Prüfungswegweiser)						Weitsprung					
		18	21	24	27	30	33	2,6	2,9	3,2	3,2	3,5	3,8
	Seilspringen	Grundsprung vw. mit/ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vw. ohne Zw.sprung			Grundsprung rw. ohne Zw.sprung		
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30

Nachweis Schwimmfertigkeit: Ablegen einer Schwimmdisziplin (Gruppe Ausdauer oder Schnelligkeit) oder: <12 Jahre 50 m ohne Zeitlimit bzw. über 12 Jahre 200 m in max. 11 Minuten jeweils am Stück und ohne Unterbrechung; einmaliger Nachweis im Kinder- und Jugendbereich ausreichend

Nationale Förderer

Sparkasse · BKK24 Länger besser leben. · Ernsting's family · Kinder. Joy of moving