DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Leistungsübersicht 2021

Weiterführende Schulen (5. - 10. Klasse)

sportbund pfalz

WEIBLICH		10 - 11 Jahre			12 - 13 Jahre			14 - 15 Jahre			16 - 17 Jahre		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m-Lauf (in Min.)	05:20	04:40	04:00	05:10	04:25	03:45	05:00	04:20	03:35	04:50	04:05	03:25
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
Kraft	Werfen (in Meter)	Schlagball (80 g)						Wurfball (200 g)					
		11	15	18	15	18	22	20	24	27	24	27	31
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	50 m						100 m					
		11	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17	15,5	17,6	16,3	15
Koordination	Weitsprung (in Meter)	Weitsprung											
		2,3	2,6	2,9	2,8	3,1	3,4	3,2	3,5	3,8	3,4	3,7	4
	Seilspringen	Grundsprung vw. ohne Zwischensp.			Grundsprung rw. ohne Zwischensp.			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20

MÄNNLICH		10 - 11 Jahre			12 - 13 Jahre			14 - 15 Jahre			16 - 17 Jahre		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m-Lauf (in Min.)	05:05	04:20	03:35	04:45	04:00	03:15	04:20	03:40	03:00	04:05	03:25	02:45
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
Kraft	Werfen (in Meter)	Schlagball (80 g)			Wurfball (200 g)								
		21	25	28	26	30	33	30	34	37	34	38	42
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	50 m						100 m					
		10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
Koordination	Weitsprung (in Meter)	Weitsprung											
		2,6	2,9	3,2	3,2	3,5	3,8	3,8	4,1	4,4	4,3	4,6	4,9
	Seilspringen	Grundsprung vw. ohne Zwischensp.			Grundsprung rw. ohne Zwischensp.			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20

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