



I DEUTSCHES SPORTABZEICHEN I

www.deutsches-sportabzeichen.de



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

Sportabzeichen-Gruppen-Prüfung

für Schule / Verein / Einheit (mit Ortsname): _____

Erläuterungen: Auf diesem Zettel können die Ergebnisse mehrerer Personen erfasst werden; die Ordnungsmäßigkeit der genannten Leistungen gemäß den Verleihungsbedingungen für das Deutsche Sportabzeichen wird unten von einem/r beteiligten Prüfer/in bestätigt. Die Leistungen sollten ggf. in die offiziellen Prüfkarten übertragen werden.

Jahr der Prüfung:

2	0		
---	---	--	--

Bei wiederholter erfolgreicher Prüfung ist immer die letzte bestätigte Urkunde bzw. Prüfkarte des/der jeweiligen Bewerbers/Bewerberin beizulegen!

Anm.: * hier ist bei jeder Person die entsprechende Ziffer wie folgt einzutragen: 1 = Bronze, 2 = Silber, 3 = Gold, 4 = Wiederholung ohne Abzeichen (Erwachsene), mit Abzeichen (Kinder + Jugendliche), 5 = Gold mit Zahl

Lfd. Nr.	BITTE IN BLOCKSCHRIFT SCHREIBEN		w=weiblich m=männlich	Geburtsdatum (Tag, Monat, Jahr)	Abzeichenart*	bisher beurkundete Prüfungen	Gruppe 1 (Leistung eintragen)		Gruppe 2 (Leistung eintragen)		Gruppe 3 (Leistung eintragen)		Gruppe 4 (Leistung eintragen)		Gruppe 5 (Leistung eintragen)		(nur von Verleihungsstelle ausfüllen)	Urkunden-Nr.	
	Vorname	Name					Ziffer der Übung	Ziffer der Übung	Ziffer der Übung	Ziffer der Übung	Ziffer der Übung	Ziffer der Übung	Ziffer der Übung	Ziffer der Übung	Ziffer der Übung				
1							1 = 50-m-Schw. 2 = 200-m-Schw.	1 = Hoch 2 = Weit 3 = Standweit 4 = Bock-, Pferd- o. Kastensprung	1 = 50-m-Lauf 2 = 75-m-Lauf 3 = 100-m-Lauf 4 = 400-m-Lauf 5 = 1.000-m-Lauf 6 = 300-m- Inline-Skating 7 = 500-m- Inline-Skating 8 = 300-m- Radfahren 9 = 500-m- Radfahren	1 = Kugel 2 = Steinstoß 3 = Schlagball 4 = Wurfball 5 = Schleuderball 6 = Medizinball 7 = 100-m-Schw. 8 = Gerätturnen	1 = 800-m-Lauf 2 = 1.000-m-Lauf 3 = 2.000-m-Lauf 4 = 3.000-m-Lauf 5 = 5.000-m-Lauf 6 = Wandern 7 = Walking/Nordic- 8 = Radfahren 9 = 600-m-Schw. 10 = 1.000-m-Schw. 11 = 5.000-m- Inline-Skating 12 = 10.000-m- Inline-Skating 13 = Ski								
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			

Bestätigung: Prüfer/in (Name): _____
 Prüfnummer: _____ Ort: _____
 Unterschrift: _____ Datum: _____

Stempel: LSB/KSB/SSB-Beauftragter/Schule/BW-Dienstsiegel
 Unterschrift: LSB/KSB/SSB-Beauftragter/Stützpunktleiter



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN I

www.deutsches-sportabzeichen.de



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

Raum für Zwischenergebnisse

Hier können Sie die Leistungen der Übungen erfassen, bei denen **drei Versuche** in der Gruppe 2 und Gruppe 4 erlaubt sind; die jeweils beste Leistung dann umseitig eintragen.

Lfd. Nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gruppe 2	1. Versuch									
	2. Versuch									
	3. Versuch									
Gruppe 4	1. Versuch									
	2. Versuch									
	3. Versuch									

Gruppe	Übung	weibliche Jugend						männliche Jugend						Frauen										Männer												
		8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit						in beliebiger Zeit																												
	200-m-Schwimmen																																			
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	
	Weitsprung ⁴	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90				
3	Standweitsprung																																			
	Sprung: Hocke o. Grätsche ³	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	
4	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	-	-	10,3	9,9	9,2	8,8	-	-	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2	-	-	-	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7			
	75-m-Lauf	-	-	13,2	12,9	12,7	12,5	-	-	12,7	12,3	11,8	11,0	12,4	13,0	- ²⁾	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	100-m-Lauf	-	-	-	-	16,5	16,2	-	-	-	-	-	-	15,0	14,2	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	
	400-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,08	1,10	1,12	- ²⁾	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30	3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	-	-	-	-	-	-	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	500-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-	-
	weitere Angebote ab 8 Jahre ¹⁾	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5	Kugel ⁵⁾	-	-	4,50	5,00	5,50	5,50	-	-	6,50	7,50	7,50	8,00	6,50	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50	
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) ⁶⁾	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	- ²⁾	-	-	-
	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	-	-	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	- ²⁾	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Wurfball (200 g)	-	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	-	18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Schleuderball (1 kg)	-	-	-	20,00	23,00	25,00	-	-	-	25,00	30,00	35,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Schleuderball (1,5 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	-	-	-	-	-	-
	Medizinball (2 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	2:00	2:20	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00	
	Geräturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwingung						Reck: Aufschwung, Unterschwingung						Handst., Aufschwung, Handstand;				hoher Hockstütz;				Handst.; Schwingen, hohe Wende				Handstand; Schwingen, Kehre				Schwingen, Vorschwingung zum Außenquersitz, Niedersprung						
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren ³⁾	Boden: Rad						Boden: Radwende						Niedersprung				Sprung in den Stütz, Abzug				Sprung in den Stütz, Abzug				Schwingen, hohe Wende				Handstand; Schwingen, Kehre				Schwingen, Vorschwingung zum Außenquersitz, Niedersprung		
weitere Angebote ab 9 Jahre ¹⁾	-	*	*	*	*	*	-	*	*	*	*	*	-	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	-	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
6	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	1.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2.000-m-Lauf	-	-	13:30	13:10	12:40	12:20	-	-	11:00	10:10	9:30	9:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	3.000-m-Lauf ⁸⁾	-	-	-	-	19:20	18:50	-	-	-	14:50	14:00	13:30	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	
	5.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5.000-m-Inline-Skating	-	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	-	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	10.000-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	-	-	-	-
	10-km-Wandern	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30	-	-	-	-	-	-	-	-
	7-km-Walking/Nordic Walking	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00	56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00	
	20-km-Radfahren ⁷⁾	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	
600-m-Schwimmen	-	-	-	20:00	19:30	19:00	-	-	-	18:00	17:30	17:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1.000-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28:00	30:30	33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00	26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00		
Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit						4 km in beliebiger Zeit																													
weitere Angebote ab 8 Jahre ¹⁾	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

- Anmerkungen:**
- Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren der Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Falblatt.
 - Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern/-innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Leistungsanforderung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.
 - Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinander gereiht geturnt werden.
 - In allen Altersklassen kann vom Balken aus aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
 - Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.
 - ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
 - Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km
 - Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen