



# Deutsches Sportabzeichen

## Leistungstabelle Männer

| ♂             | Alter                      | 20 - 24  |        |       | 25 - 29 |        |       | 30 - 34                                |        |       | 35 - 39 |        |       | 40 - 44  |        |       | 45 - 49 |        |       |
|---------------|----------------------------|--|--------|-------|---------|--------|-------|--|--------|-------|---------|--------|-------|--|--------|-------|---------|--------|-------|
|               | Übung                      | Bronze   | Silber | Gold  | Bronze  | Silber | Gold  | Bronze                                 | Silber | Gold  | Bronze  | Silber | Gold  | Bronze   | Silber | Gold  | Bronze  | Silber | Gold  |
| Ausdauer      | 3000 m Lauf (in Min.)      | 17:20  | 15:20  | 13:20 | 17:40   | 15:40  | 13:40 | 18:30                                  | 16:30  | 14:30 | 19:50   | 17:20  | 15:00 | 21:00  | 18:30  | 15:50 | 22:10   | 19:30  | 16:30 |
|               | Schwimmen (in Min.)        | 800 m  |        |       |         |        |       |  |        |       |         |        |       |  |        |       |         |        |       |
| Kraft         |                            | 22:10  | 19:30  | 16:25 | 23:10   | 20:00  | 17:00 | 25:45                                  | 21:30  | 18:00 | 28:50   | 24:00  | 19:15 | 32:25  | 26:25  | 20:25 | 34:30   | 27:50  | 20:40 |
|               | Medizinball (2 kg, in m)   | 10,25  | 11,25  | 12,00 | 9,75    | 10,75  | 11,75 | 9,00                                   | 10,25  | 11,50 | 8,25    | 9,75   | 11,25 | 7,75   | 9,25   | 10,75 | 7,00    | 8,75   | 10,50 |
|               | Kugelstoßen (in m)         | 7,26 kg  |        |       |         |        |       |  |        |       |         |        |       |  |        |       |         |        |       |
| Schnelligkeit |                            | 7,75   | 8,50   | 9,00  | 7,50    | 8,25   | 8,75  | 7,00                                   | 7,75   | 8,25  | 6,75    | 7,25   | 8,00  | 6,25   | 7,00   | 7,75  | 6,00    | 6,75   | 7,50  |
|               | Standweitsprung (in m)     | 2,10   | 2,30   | 2,50  | 2,05    | 2,25   | 2,45  | 1,85                                   | 2,10   | 2,35  | 1,65    | 1,95   | 2,25  | 1,55   | 1,85   | 2,15  | 1,45    | 1,75   | 2,05  |
|               | Laufen (in sec)            | 100 m  |        |       |         |        |       |  |        |       | 50 m    |        |       |  |        |       |         |        |       |
| Koordination  |                            | 15,8   | 14,4   | 13,0  | 16,3    | 14,8   | 13,3  | 16,8                                   | 15,1   | 13,6  | 17,6    | 15,9   | 14,2  | 9,6  | 8,7    | 7,7   | 10,00   | 8,9    | 7,9   |
|               | Schwimmen 25 m (in sec)    | 27,0   | 22,0   | 15,5  | 29,0    | 23,0   | 16,5  | 31,5                                   | 24,0   | 17,0  | 35,0    | 26,5   | 18,5  | 38,5   | 29,5   | 19,0  | 42,0    | 32,5   | 20,5  |
|               | Hochsprung (in m)          | 1,35   | 1,45   | 1,55  | 1,30    | 1,40   | 1,50  | 1,30                                   | 1,40   | 1,50  | 1,25    | 1,35   | 1,45  | 1,20   | 1,30   | 1,40  | 1,15    | 1,25   | 1,35  |
| Koordination  | Weitsprung (in m)          | 4,40   | 4,70   | 5,00  | 4,30    | 4,60   | 4,90  | 4,20                                   | 4,50   | 4,80  | 4,10    | 4,40   | 4,70  | 3,90   | 4,30   | 4,60  | 3,70    | 4,10   | 4,50  |
|               | Schleuderball (1 kg, in m) | 33,00  | 38,00  | 42,00 | 32,50   | 37,50  | 41,50 | 30,00                                  | 35,00  | 40,00 | 28,50   | 33,50  | 38,50 | 28,00  | 33,00  | 38,00 | 27,00   | 32,00  | 37,50 |
|               | Seilspringen               | Doppeldurchschlag (mit oder ohne Zwischensprung) |        |       |         |        |       | Kreuzdurchschlag (ohne Zwischensprung) |        |       |         |        |       | Laufschritt = Jogging-Step (ohne Zwischensprung) |        |       |         |        |       |
|               |                            | 5  | 10     | 15    | 5       | 10     | 15    | 10                                     | 15     | 20    | 10      | 15     | 20    | 40   | 60     | 80    | 40      | 60     | 80    |

| ♂             | Alter                      | 50 - 54                                     |        |       | 55 - 59 |        |       | 60 - 64                                    |        |       | 65 - 69 |        |       | 70 - 74  |        |       | 75 - 79 |        |       |
|---------------|----------------------------|---|--------|-------|---------|--------|-------|--|--------|-------|---------|--------|-------|--|--------|-------|---------|--------|-------|
|               | Übung                      | Bronze                                      | Silber | Gold  | Bronze  | Silber | Gold  | Bronze                                     | Silber | Gold  | Bronze  | Silber | Gold  | Bronze   | Silber | Gold  | Bronze  | Silber | Gold  |
| Ausdauer      | 3000 m Lauf (in Min.)      | 23:20                                       | 20:20  | 17:20 | 23:50   | 20:50  | 17:50 | 24:30                                      | 21:30  | 18:30 | 25:00   | 22:00  | 19:00 | 25:20  | 22:20  | 19:20 | 26:00   | 23:00  | 20:00 |
|               | Schwimmen (in Min.)        | 400 m                                       |        |       |         |        |       |  |        |       |         |        |       |  |        |       | 200 m   |        |       |
| Kraft         |                            | 17:15                                       | 14:20  | 10:45 | 17:50   | 14:35  | 11:20 | 18:10                                      | 14:45  | 11:25 | 18:25   | 15:05  | 11:30 | 18:25  | 15:15  | 11:35 | 9:25    | 7:40   | 6:05  |
|               | Medizinball (2 kg, in m)   | 6,50  | 8,50   | 10,25 | 6,00    | 8,25   | 10,00 | 5,75                                       | 7,75   | 9,75  | 5,25    | 7,25   | 9,25  | 5,00   | 7,00   | 9,00  | 4,50    | 6,50   | 8,50  |
|               | Kugelstoßen (in m)         | 6 kg  |        |       |         |        |       | 5 kg                                       |        |       |         |        |       | 4 kg   |        |       |         |        |       |
| Schnelligkeit |                            | 6,25  | 7,00   | 8,00  | 6,00    | 6,75   | 7,50  | 6,00                                       | 7,00   | 8,00  | 5,75    | 6,75   | 7,50  | 6,00   | 6,75   | 7,75  | 5,75    | 6,50   | 7,50  |
|               | Standweitsprung (in m)     | 1,40  | 1,70   | 2,00  | 1,35    | 1,65   | 1,95  | 1,30                                       | 1,60   | 1,90  | 1,30    | 1,60   | 1,90  | 1,25   | 1,55   | 1,85  | 1,20    | 1,50   | 1,80  |
|               | Laufen (in sec)            | 50 m  |        |       |         |        |       |  |        |       |         |        |       |  |        |       |         |        |       |
| Koordination  |                            | 10,3  | 9,1    | 8,2   | 10,5    | 9,4    | 8,5   | 10,8                                       | 9,7    | 8,8   | 11,2    | 10,2   | 9,1   | 11,7   | 10,7   | 9,6   | 12,2    | 11,2   | 10,1  |
|               | Schwimmen 25 m (in sec)    | 45,0  | 35,0   | 23,0  | 49,0    | 37,0   | 25,0  | 51,0                                       | 39,0   | 27,0  | 52,5    | 40,5   | 28,5  | 55,0   | 43,0   | 31,0  | 57,5    | 45,5   | 33,5  |
|               | Hochsprung (in m)          | 1,05  | 1,15   | 1,25  | 1,0     | 1,10   | 1,20  | 0,95                                       | 1,05   | 1,15  | 0,85    | 1,0    | 1,10  | 0,80   | 0,95   | 1,05  | 0,75    | 0,90   | 1,0   |
| Koordination  | Weitsprung (in m)          | 3,60  | 4,00   | 4,40  | 3,40    | 3,80   | 4,20  | 3,20                                       | 3,60   | 4,00  | 2,90    | 3,30   | 3,70  | 2,70   | 3,10   | 3,50  | 2,40    | 2,90   | 3,30  |
|               | Schleuderball (1 kg, in m) | 25,50                                       | 31,00  | 36,50 | 23,50   | 29,00  | 35,00 | 22,50                                      | 28,00  | 34,00 | 20,00   | 25,50  | 30,50 | 18,50  | 24,00  | 29,00 | 16,00   | 21,00  | 26,00 |
|               | Seilspringen               | Grundsprung rückwärts (ohne Zwischensprung) |        |       |         |        |       | Grundsprung vorwärts (ohne Zwischensprung) |        |       |         |        |       | Grundsprung vorwärts (mit oder ohne Zwischensprung) ODER Galoppschritt |        |       |         |        |       |
|               |                            | 10  | 20     | 30    | 10      | 20     | 30    | 10   | 20     | 30    | 10      | 20     | 30    | 8  | 14     | 18    | 8       | 14     | 18    |