



Sportabzeichen-Gruppen-Prüfung

Jahr der 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.



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 Teilnehmer/in (Name und Vorname, möglichst nach Geschlecht und Jahrgang ordnen)	w=weiblich m=männlich	Geburtsdatum (Tag, Monat, Jahr)	Abzeichenart*	bisherige Prüfungen (gesamt)	Ziffer der Übung	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.
							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	
1												
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

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 einseitig 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														
		Alter im Kalenderjahr	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				9:30	8:30	7:30				8:30	7:30	6:30		7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30		
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	3,50	3,25	3,00	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																1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05					2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40			
	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	26,0	27,0	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															
5	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																	
6	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⁾	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
7	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⁾				(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)			(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)	(5 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(6,00/6,25 kg)	(5 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)					
8	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	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	14,00														
	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			
9	Gerätturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwing						Reck: Aufschwung, Unterschwing						Handst.; Aufschwung, Niedersprung				Handstand; Sprung in den Stütz, Abzug				hoher Hockstütz; Sprung in den Stütz, Abzug				Handst.; Schwingen, hohe Wend				Handstand; Schwingen, Kehre				Schwingen, Vorschwing zum Außenquersitz, Niedersprung				
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren ³⁾	Boden: Rad			Boden: Radwende			Boden: Rad			Boden: Radwende			Handst.; Aufschwung, Niedersprung				Handstand; Sprung in den Stütz, Abzug				hoher Hockstütz; Sprung in den Stütz, Abzug				Handst.; Schwingen, hohe Wend				Handstand; Schwingen, Kehre				Schwingen, Vorschwing zum Außenquersitz, Niedersprung				
10	weitere Angebote ab 9 Jahre ¹⁾	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10																												
11	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	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																																					
	10-km-Wandern																																					
	7-km-Walking/Nordic Walking																																					
	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	55:00	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																																					
Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit		35:00	32:00	30:00	4 km in beliebiger Zeit	32:00	46:00	52:00	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00							
weitere Angebote ab 8 Jahre ¹⁾	*	*	*	(5 km)	(5 km)	(5 km)	*	*	*	(5 km)	(8 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)			

- 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 die Sportabzeichen-Prüfer/-innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Faltblatt.
 - 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 „gekennzeichnet“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.
 - In allen Altersklassen kann vom Balken oder 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