



# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN | SPORTSCHIESSEN



Gruppe	Übung	Schusszahl	weibliche Jugend			männliche Jugend			Frauen			Männer									
			89	10/11	12	13	14/15	16/17	18-20	20-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	
1	50m-Schwimmen																				
	200m-Schwimmen																				
2	Hochsprung		0,70	0,80	0,95	1,05	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50
	Weitsprung *		2,20	2,40	2,60	3,10	3,30	3,50	4,00	4,40	4,80	5,20	5,60	6,00	6,40	6,80	7,20	7,60	8,00	8,40	8,80
3	Standweitsprung																				
	Sprung																				
4	Hocke o. Grutsche *		0,90	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	1,10	1,10	1,10
	50m-Lauf		10,4	10,0	9,5	9,0															
5	75m-Lauf																				
	100m-Lauf																				
6	400m-Lauf																				
	1000m-Lauf																				
7	300m-Radfahren (liegender Start)																				
	500m-Radfahren (liegender Start)																				
8	300m-Inlineskating		1,05	1,00	0,54	0,52	0,49	0,47													
	500m-Inlineskating																				
9	Weitere Altbauabstände																				
	Luftgewehr																				
10	Luftgewehr Auflage																				
	KK-Sportwehr 3-Stellung																				
11	Luftpistole																				
	KK-Sportpistole																				
12	KK-Sportpistole																				
	25 Schießen																				
13	Laufende Scheibe 10 m																				
	Amburst 10 m																				
14	Bogen FITA 70 m																				
	Außl. 122 cm																				
15	Bogen Comp. 70 m, Außl. 122 cm																				
	Perkussionsgewehr 50 m																				
16	Sommerschießen, Sprint																				
	Luftgewehr																				
17	800m-Lauf																				
	1.000m-Lauf																				
18	2.000m-Lauf																				
	3.000m-Lauf *																				
19	5.000m-Lauf																				
	10.000m-Inlineskating																				
20	10km-Wandern																				
	20km-Radfahren *																				
21	600m-Schwimmen																				
	1.000m-Schwimmen																				
22	Skilanglauf																				

**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 Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen.
- 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 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt“ bewertet wird.
- In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
  - Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 Jahre und 12 Jahre = 10 km.
  - Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen

