

# Einladung zum Ablegen des Deutschen Sportabzeichens 2018 der SG Aufbau Schwerz 1966 e.V.

**Wann:** So. 12.08.18 um 09.00 Uhr  
**Wo:** Sportplatz des Gymnasiums Landsberg  
**Wer:** alle Mitglieder der SG Aufbau Schwerz und  
deren Angehörige (ab 6 Jahren)



# Hinweise

**Geplanter Ablauf:**  
(witterungsabhängig)

**08.30 Uhr**

**Öffnung des Sportplatz, selbständige Erwärmung**

**09.00 Uhr**

**kurze Einweisung**

**anschließend**

**Abnahme der Disziplinen in Kraft, Schnelligkeit, Koordination**

**anschließend**

**Abnahme der Disziplinen in Ausdauer**

**anschließend**

**Abnahme der Schwimmdisziplinen im Felsenbad Landsberg**

**Ende**

**wenn wir fertig sind**

**Was ist mitzubringen?**

**Sportgerechte Kleidung, Badesachen, ausreichend Trinken, ggf. Nordic-Walking-Stöcke, Eintritt für das Felsenbad (Erwachsene 3,50 €/Kinder 2,00 €, wird ggf. vom Verein erstattet)**

**Was ist zu erfüllen?**

**Je eine Disziplin aus den vier Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination mit einer Wertung von mindestens Bronze. Es muss mindestens eine Disziplin geschwommen werden, wenn man keinen Nachweis der Schwimmfähigkeit besitzt! Dieser darf nicht älter als 5 Jahre sein.**

**Die nicht-angebotenen Disziplinen sind in den folgenden Leistungstabellen **rot** markiert.**

**Meldung:**

**- bitte mit Name, Alter und Geschlecht**

**- per E-Mail ([schumi150683@web.de](mailto:schumi150683@web.de)) oder per WhatsApp (0162 2863566) an Thomas Schumann**

**- bei Fragen einfach fragen!**

**Ziel:**



	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17				
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold		
AUSDAUER	<b>Übung</b>																				
	<b>800 m Lauf</b> (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25		
	<b>Dauer-/Geländelauf</b> (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00		
	<b>Schwimmen</b> (in Min.)	<b>200 m</b>						<b>400 m</b>													
KRAFT	<b>Radfahren</b> (in Min.)				<b>5 km</b>			<b>10 km</b>													
					27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00		
SCHNELLIGKEIT	<b>Schlagball (80 g)</b> (in m)	<b>Schlagball</b>						<b>Wurfball</b>													
	<b>Wurfball (200 g)</b> (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	23,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00		
	<b>Kugelstoßen</b> (3 kg, in m)							<b>3 kg</b>													
								4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75					
KOORDINATION	<b>Standweitsprung</b> (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00		
	<b>Gerätturnen</b>	<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			<b>Barren</b>			<b>Reck</b>			<b>Boden</b>			<b>Reck</b>				
	<b>Laufen</b> (in Sek.)	<b>30 m</b>						<b>50 m</b>						<b>100 m</b>							
		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0		
	<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0		
	<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)	-			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0		
KOORDINATION	<b>Gerätturnen</b>	<b>Sprung</b>			<b>Boden</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>				
	<b>Hochsprung</b> (in m)							0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25		
	<b>Weitsprung</b> (in m)	<b>Zonenweitsprung</b>						<b>Weitsprung</b>													
	<b>Zonenweitsprung</b> (in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00		
	<b>Drehwurf</b> (in Punkten)	<b>Drehwurf</b>						<b>Schleuderball</b>													
	<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00		
KOORDINATION	<b>Seilspringen</b>	<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt</b>						<b>Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b>							
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20		
	<b>Gerätturnen</b>	<b>Schwebebalken</b>			<b>Reck</b>			<b>Ringe</b>			<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			<b>Boden</b>				

**KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH**

Übung	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>AUSDAUER</b>																			
<b>800 m Lauf</b> (in Min.)		5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	2:50	3:50	3:05	2:25
<b>Dauer-/Geländelauf</b> (in Min.)		10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
<b>Schwimmen</b> (in Min.)		<b>200 m</b>						<b>400 m</b>											
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
<b>Radfahren</b> (in Min.)					<b>5 km</b>			<b>10 km</b>											
					26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30
<b>Schlagball (80 g)</b> (in m)		<b>Schlagball</b>						<b>Wurfball</b>											
<b>Wurfball (200 g)</b> (in m)		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00
<b>Kugelstoßen</b> (3 kg, in m)								<b>3 kg</b>			<b>4 kg</b>			<b>5 kg</b>					
								6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50			
<b>Standweitsprung</b> (in m)		1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
<b>Gerätturnen</b>		<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			<b>Barren</b>			<b>Reck</b>			<b>Boden</b>			<b>Reck</b>		
<b>SCHNELLIGKEIT</b>																			
<b>Laufen</b> (in Sek.)		<b>30 m</b>						<b>50 m</b>						<b>100 m</b>					
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)		46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)		-			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
<b>Gerätturnen</b>		<b>Sprung</b>			<b>Boden</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>		
<b>KOORDINATION</b>																			
<b>Hochsprung</b> (in m)								0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
<b>Weitsprung</b> (in m)		<b>Zonenweitsprung</b>						<b>Weitsprung</b>											
<b>Zonenweitsprung</b> (in Punkten)		18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
<b>Drehwurf</b> (in Punkten)		<b>Drehwurf</b>						<b>Schleuderball</b>											
<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)		15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
<b>Seilspringen</b>		<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt</b>						<b>Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b>					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20
<b>Gerätturnen</b>		<b>Schwebebalken</b>			<b>Reck</b>			<b>Ringe</b>			<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			<b>Boden</b>		



## FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	<b>Übung</b>																								
	<b>3.000 m Lauf</b> (in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10
	<b>10 km Lauf</b> (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00
KRAFT	<b>7,5 km Walking/Nordic Walking</b> (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00
	<b>Schwimmen</b> (in Min.)	800 m																		400 m					
		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30
	<b>20 km Radfahren</b> (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30
SCHNELLIGKEIT	<b>Medizinball</b> (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75
	<b>Kugelstoßen</b> (in m)	4 kg																		3 kg					
		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00
	<b>Steinstoßen</b> (5 kg, in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	7,95	8,75	9,55
KOORDINATION	<b>Standweitsprung</b> (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,25	1,50
	<b>Gerätturnen</b>	Reck						Boden						Reck						Barren					
	<b>Laufen</b> (in Sek.)	100 m																		50 m					
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5
KRAFT	<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0
	<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5
	<b>Gerätturnen</b>	Sprung						Sprung						Sprung						Sprung					
	<b>Hochsprung</b> (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05
SCHNELLIGKEIT	<b>Weitsprung</b> (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40
	<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00
	<b>Seilspringen</b>	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30
KOORDINATION	<b>Gerätturnen</b>	Boden						Boden						Boden						Ringe					

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportart-spezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

## FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	<b>Übung</b>																								
	<b>3.000 m Lauf</b> (in Min.)	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30
	<b>10 km Lauf</b> (in Min.)	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30
KRAFT	<b>7,5 km Walking/Nordic Walking</b> (in Min.)	80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:20	96:00	87:00
	<b>Schwimmen</b> (in Min.)	400 m																		200 m					
		18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20
	<b>20 km Radfahren</b> (in Min.)	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
SCHNELLIGKEIT	<b>Medizinball</b> (2 kg, in m)	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50
	<b>Kugelstoßen</b> (in m)	3 kg																		2 kg					
		5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
	<b>Steinstoßen</b> (5 kg, in m)	7,55	8,55	9,35	7,20	8,10	9,00	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10
KOORDINATION	<b>Standweitsprung</b> (in m)	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
	<b>Gerätturnen</b>	Barren						Boden						Boden											
	<b>Laufen</b> (in Sek.)	50 m																		30 m					
		12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	8,3	7,5	6,6	8,8	7,9	7,1	9,5	8,6	7,7	10,4	9,5	8,6
KRAFT	<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
	<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
	<b>Gerätturnen</b>	Sprung						Boden						Sprung											
	<b>Hochsprung</b> (in m)	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,70
SCHNELLIGKEIT	<b>Weitsprung</b> (in m)	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
	<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00
	<b>Seilspringen</b>	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopptritt											
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
KOORDINATION	<b>Gerätturnen</b>	Ringe						Reck						Schwebebalken											

