



# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

| [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://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 Verleihungs- stelle ausfüllen)  Urkunden- Nr.
	Vorname	Name					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 = Geräturnen	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

| [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de) |



## 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												
	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	–	–	–	12,7	12,3	11,8	11,0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
5	100-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	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	–	–	–	–	–	–	–	–
6	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)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
7	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	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
8	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)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
9	Kugel 5)	–	–	4,50 (3 kg)	5,00 (3 kg)	5,50 (3 kg)	5,50 (4 kg)	–	–	6,50 (3 kg)	7,50 (3 kg)	7,50 (4 kg)	8,00 (5 kg)	6,50 (4 kg)	6,25 (4 kg)	6,00 (4 kg)	5,75 (4 kg)	5,75 (3 kg)	5,50 (3 kg)	5,25 (3 kg)	5,00 (3 kg)	4,75 (3 kg)	4,50 (3 kg)	4,25 (3 kg)	8,00 (7,26 kg)	7,75 (7,26 kg)	7,50 (7,26 kg)	7,25 (7,26 kg)	7,25 (6,00/6,25 kg)	7,00 (5 kg)	6,75 (5 kg)	6,75 (4 kg)	6,50 (3 kg)	6,50 (3 kg)		
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) 6)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	–	–	–	
10	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	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	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	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
11	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	–	–	–	–	
12	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	
13	Geräturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwingung						Reck: Aufschwung, Unterschwingung						Handst.; Aufschwung, Niedersprung		Handstand; Sprung in den Stütz, Abzug						hoher Hockstütz; Sprung in den Stütz, Abzug				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				Handst.; Schwingen, hohe Wende		Handstand; Schwingen, Kehre				Schwingen, Vorschwingung zum Außenquersitz, Niedersprung				
14	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	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
15	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	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
16	3.000-m-Lauf 8)	–	–	–	–	19:20	18:50	–	–	–	–	–	14:50	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	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	–	–	–	–	
17	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	–	–	
18	10-km-Wandern	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	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
19	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	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
20	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	–	–	35:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	4 km in beliebiger Zeit	–	–	–	32:00 (5 km)	46:00 (8 km)	52:00 (10 km)	54:00 (10 km)	60:00 (10 km)	65:00 (10 km)	70:00 (10 km)	75:00 (10 km)	80:00 (10 km)	85:00 (10 km)	90:00 (10 km)	95:00 (10 km)	100:00 (10 km)	105:00 (10 km)	72:00 (15 km)	75:00 (15 km)	79:00 (15 km)	83:00 (15 km)	88:00 (15 km)	93:00 (15 km)	70:00 (10 km)	75:00 (10 km)	80:00 (10 km)	85:00 (10 km)	90:00 (10 km)
21	weitere Angebote ab 8 Jahre 1)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	weitere Angebote ab 8 Jahre 1)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*