

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				
AUSDAUER	Übung																									
	3.000 m Lauf	(in Min.)	25:50	22:25	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30
	10 km Lauf	(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
	7,5 km Walking / Nordic Walking	(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
KRAFT	Schwimmen	(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
	20 km Radfahren	(in Min.)	71:30	63:30	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
	Medizinball	(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
SCHNELLKEIT	Kugelstoßen	(in m)	3 kg												2 kg											
			5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	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
	Steinstoßen	(in m)	3 kg																							
			9,40	10,30	11,10	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15	6,10	7,00	7,80
KOORDINATION	Standweitsprung	(in m)	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
	Geräturnen		Barren			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden		
	Laufen	(in Sek.)	50 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	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
KRAFT	25 m Schwimmen	(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
	200 m Radfahren (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
	Geräturnen		Sprung			Boden			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
	Hochsprung	(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	0,55	0,60	0,65
KOORDINATION	Weitsprung	(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
	Schleuderball	(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
	Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsschritt														
			10	20	30	10	20	30	10	20	30		8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6
KRAFT	Geräturnen		Ringe			Reck						Schwebebalken														

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	Übung																																		
	3.000 m Lauf	(in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	24:50	22:10	19:10									
	10 km Lauf	(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									
	7,5 km Walking / Nordic Walking	(in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:25	70:00	65:00	60:45	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00									
KRAFT	Schwimmen	(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									
	20 km Radfahren	(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									
	Medizinball	(2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,50	8,00	8,75	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,50	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75									
SCHNELLKEIT	Kugelstoßen	(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									
	Steinstoßen	(in m)	5 kg															3 kg																	
			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	9:80	10:60	11:40									
KOORDINATION	Standweitsprung	(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	1,30	1,55									
	Geräturnen		Reck									Boden									Reck									Barren					
	Laufen	(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	25 m Schwimmen	(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									
	200 m Radfahren	(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									
	Geräturnen		Sprung									Sprung									Sprung									Sprung					
			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									
KOORDINATION	Hochsprung	(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									
	Schleuderball	(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									
	Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung									Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
			5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30									
KOORDINATION	Geräturnen		Boden									Boden									Boden									Ringe					

MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

+	ALTER	55 - 59			60 - 64			65 - 6
---	-------	---------	--	--	---------	--	--	--------

Grußwort des Landrates



Beim Deutschen Sportabzeichen geht es in erster Linie darum, die Menschen für Bewegung und Sport zu begeistern. Egal ob als Freizeitgestaltung oder für die Gesundheit - Bewegung und Sport tut uns allen gut.

Ausgezeichnet werden einzelne Leistungen der motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aber auch gemeinsame Leistungen werden honoriert: der Schule und der Firma mit den meisten Sportabzeichen wird ein Landkreis-Abzeichen verliehen!

Seien Sie mit dabei, gemeinsam „2021“ Sportabzeichen im Landkreis zu sammeln – mitmachen kann dabei jeder und die Teilnahme ist kostenlos.

Christian Bernreiter

Christian Bernreiter
Landrat

Mit freundlicher Unterstützung von:



Stützpunkte, Termine und Ansprechpartner

LV Deggendorf
Donau-Wald-Stadion
Konrad-Adenauer-Str. 8
94469 Deggendorf
Walter Körner
0173 3823604
Josef Wurm
0152 29585396

TSV Deggendorf
Donau-Wald-Stadion
Konrad-Adenauer-Str. 8
94469 Deggendorf
Adolf Steininger
0176 36379174
Brigitte Wallstabe-Watermann
0171 5491046

TSV Natterberg
Sportanlage Haidhof
Haidhof 3
94469 Deggendorf
Brigitte Fleischmann
0991 4522

Die Sportabzeichen können ab **07. Mai 2021** an den oben genannten Stützpunkten abgenommen werden. Nähere Informationen zu den Terminen finden Sie auch auf den Webseiten der einzelnen Vereine oder gesammelt unter **www.sportregion-deggendorf.de/sportabzeichen**

(Hinweis: Aufgrund der Corona-Pandemie sind alle Termine je nach Gesetzeslage unter Vorbehalt zu sehen)

TV Osterhofen
Stadion Osterhofen
Seewiesen 12
94486 Osterhofen
Alois Auer
09932 2261

TSV Plattling
Karl-Weinberger-Stadion
Georg-Eckl-Str. 24
94447 Plattling
Andreas Kiermeier
0160 4362989

SV Schöllnach
Sonnenwaldstadion
zum Stadion
94508 Schöllnach
Markus Geier
0151 10869305
Martina Zitzelsberger
0151 54740686



Leistungstabellen für Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit

KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

	ÜBUNG	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	800 m Lauf (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
	Dauer-/Geländelauf (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
Kraft	Schwimmen (in Min.)	200 m			5 km			10 km			20 km			40 km			80 km		
	Radfahren (in Min.)	200 m			5 km			10 km			20 km			40 km			80 km		
Schnelligkeit	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)			Wurfball (200 g)			3 kg			6 kg			10 kg			15 kg		
	Kugelstoßen (3 kg, in m)	6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
Koordination	Standweitsprung (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
	Geräturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Koordination	Laufen (in Sek.)	30 m			50 m			100 m			200 m			400 m			800 m		
	25 m Schwimmen (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
Koordination	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			41,0			37,0			31,0			27,0			24,5		
	Hochsprung (in m)	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Weitsprung			Sprung		
Koordination	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung		
	Zonenweitsprung (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
Koordination	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf			Drehwurf			Drehwurf			Drehwurf			Drehwurf			Drehwurf		
	Schleuderball (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	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt		
	Geräturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

	ÜBUNG	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	800 m Lauf (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	3:00	4:05	3:25	2:45
	Dauer-/Geländelauf (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
Kraft	Schwimmen (in Min.)	200 m			5 km			10 km			20 km			40 km			80 km		
	Radfahren (in Min.)	200 m			5 km			10 km			20 km			40 km			80 km		
Schnelligkeit	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)			Wurfball (200 g)			3 kg			6 kg			10 kg			15 kg		
	Kugelstoßen (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	34,00	38,00	42,00
Koordination	Standweitsprung (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
	Geräturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Koordination	Laufen (in Sek.)	30 m			50 m			100 m			200 m			400 m			800 m		
	25 m Schwimmen (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
Koordination	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			38,0			35,0			29,5			26,0			24,0		
	Hochsprung (in m)	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Koordination	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Zonenweitsprung		
	Zonenweitsprung (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
Koordination	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf			Drehwurf			Drehwurf			Drehwurf			Drehwurf			Drehwurf		
	Schleuderball (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
Koordination	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt		
	Geräturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		



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. Für diesen Nachweis gibt es vier Möglichkeiten.

Infos unter:
www.sportabzeichen.dosb.de

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 sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

