I Deutsches Sportabzeichen I

Sportschiessen

DOSB – Deutscher Olympischer SportBund

Gruppe	Übung	Schuss-zahl	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
	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		beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät längs			beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät längs			Kasten quer/Pferd seit				Bock seit		Hockwende über		Hockwende auf			Kasten/Pferd längs				Bock seit				Hockwende auf		
	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	Kasten 0,70–0,90		Kasten 0,70–0,90			1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70–0,90		
3	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	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	500-m-Radfahren (fliegender Start)		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36
	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	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	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.]		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Luftgewehr	40	–	–	120/20 Schuss	125/20 Schuss	280	285	–	–	120/20 Schuss	125/20 Schuss	280	285	290	290	280	280	270	260	250	250	240	240	230	290	290	280	280	270	260	250	250	240	240	230
	Luftgewehr Auflage	30	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	240	240	240	240	230	220	–	–	–	–	–	240	240	240	240	230	220
	KK-Sportgewehr 3-Stellung	3x10	–	–	–	–	150	180	–	–	–	–	150	180	180	180	170	170	160	160	160	150	150	140	130	190	190	180	180	170	170	170	150	150	140	130
	Luftpistole	40	–	–	115/20 Schuss	120/20 Schuss	275	280	–	–	115/20 Schuss	120/20 Schuss	275	280	285	285	275	275	265	255	245	245	245	235	225	285	285	275	275	265	255	245	245	245	235	225
	KK-Sportpistole	20	–	–	–	–	90	100	–	–	–	–	90	100	115	115	115	110	110	105	105	105	105	105	100	115	115	115	110	110	105	105	105	105	105	100
	Flinte/Trap/Skeet	25 Scheiben	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	7	7	7	7	7	6	5	5	5	5	5	9	9	9	9	9	7	7	6	5	5	5
	Laufende Scheibe 10 m	40	–	–	170	200	220	240	–	–	180	220	230	250	270	265	260	255	250	240	235	230	220	210	200	290	280	275	270	260	250	245	240	235	230	225
	Armbrust 10 m	20/40	–	–	100	110	120	130	–	–	100	110	120	130	270	265	260	250	240	230	230	220	220	210	190	280	275	270	260	250	240	240	230	230	220	200
	Bogen FITA 70 m, Aufl. 122 cm	36 Pfeile	ab 9J. 18P/18m 80cm/90	18P/18m 80cm/ 100	18P/30m 80cm/ 130	40m/ 230	60m/ 220	230	ab 9J. 18P/18m 80cm/90	18P/18m 80cm/ 100	18P/18m 80cm/ 130	40m/ 230	60m/ 230	240	240	240	240	240	240	230	230	230	220	220	200	250	250	250	250	250	240	240	240	230	230	220
	Bogen Comp. 70 m, Aufl. 122 cm	36 Pfeile	–	–	–	–	60m/240	250	–	–	–	–	60m/240	260	270	270	270	270	270	260	260	260	250	250	230	290	290	290	290	290	280	280	280	260	260	240
	Perkussionsgewehr 50 m	15	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	120	120	120	120	115	115	115	110	105	100	100	125	125	125	125	120	115	115	115	110	100	100
	Sommerbiathlon, Sprint, Luftgewehr	L/S (liegend/ stehend) / Zeit	–	–	2,5km/ 2x liegend /20:00	2,5km/ 18:00	3km/ 24:00	3km/ 22:30	–	–	2,5km/ 2x liegend /20:00	2,5km/ 18:00	3km/ 24:00	3km/ 22:30	3km/ 20:00	3km/ 22:00	3km/ 24:00	3km/ 25:00	3km/ 26:00	3km/ 28:00	3km/ 30:00	3km/ 32:00	3km/ 36:00	3km/ 38:00	3km/ 40:00	4km/ 22:00	4km/ 24:00	4km/ 26:00	4km/ 28:00	4km/ 28:00	4km/ 30:00	4km/ 32:00	4km/ 34:00	4km/ 38:00	4km/ 40:00	4km/ 42:00
5	800-m-Lauf		5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	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 [6.]		–	–	–	–	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		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	– [2.]				
	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	–	–	–
	10-km-Wandern		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30	–	–	–	–	–	–	–	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30
	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
	20-km-Radfahren [5.]		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	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	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)

Stand: 2012

Anmerkungen:

1. 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 der Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen.
2. 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.
3. Die Bedingung in der Gruppe 2 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt" bewertet wird.
4. In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
5. Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 Jahre und 12 Jahre = 10 km.
6. Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen

Olympia Partner Deutschland

BARMER GEK die gesund experten

kinder + SPORT