





**MACH MIT UND GEWINNE!**  
**DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2013**  
 Du bist fit und kannst es allen zeigen? Dann mach dich bereit und gib dein Bestes in diesem Wettkampf um das Deutsche Sportabzeichen 2013. Zusammen mit über 1 Million anderen sportbegeisterten Kindern und Jugendlichen von 6 bis 17 Jahren.

**SEI AM START UND SICHER DIR DIE CHANCE AUF TOLLE GEWINNE FÜR DICH UND DEINE KLASSE ODER DEINEN VEREIN.**  
[www.kinderplussport.de](http://www.kinderplussport.de)  
[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

**Wann ist ein Geldinstitut gut für Deutschland?**

Wenn es nicht nur in Geldanlagen investiert, sondern auch in junge Talente.

Sparkassen unterstützen den Sport in allen Regionen Deutschlands. Sport fördert ein gutes gesellschaftliches Miteinander durch Teamgeist, Toleranz und fairen Wettbewerb. Als größter nichtstaatlicher Sportförderer Deutschlands engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe im Breiten- und Spitzensport besonders für die Nachwuchsförderung. Das ist gut für den Sport und ist gut für Deutschland.  
[www.gut-fuer-deutschland.de](http://www.gut-fuer-deutschland.de)

**Sparkassen. Gut für Deutschland.**



**Sportabzeichen-Wettbewerb 2013** der Sparkassen-Finanzgruppe

Deutschlands Sportförderer Nummer 1 sucht gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund die besten Teams! Einfach Schule oder Verein anmelden, die Anzahl der Sportabzeichen eintragen oder sich für einen der zahlreichen Sonderpreise bewerben.  
[www.sportabzeichen-wettbewerb.de](http://www.sportabzeichen-wettbewerb.de)

**Preise im Gesamtwert von: 100.000 €**

**Sparkassen. Gut für Deutschland.**



**HINWEISE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG UND SPEZIFISCHEN ERKRANKUNGEN**

Menschen mit Behinderung können das Deutsche Sportabzeichen erwerben. Die nach Behinderungsgrad differierenden Anforderungen sind im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ zusammengefasst. Ergänzend dazu gibt es einen speziellen Leitfaden für Prüferinnen und Prüfer – beides erhältlich bei Deutscher Behindertensportverband (DBS) – im Haus der Gold-Kraemer-Stiftung – Tulpenweg 2–4, 50226 Frechen-Buschbell oder im Internet unter [www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html](http://www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html) oder als Download unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

- Von den Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen ausgeschlossen sind Menschen mit koronaren Durchblutungsstörungen
- nach einem Herzinfarkt
- nach Herz-Operationen und Schrittmacher-Implantationen
- mit schubartigen Erkrankungsbildern (z. B. Morbus Bechterew)
- mit unter Überwachung stehender Lungentuberkulose

Nach überstandenen kardiologischen Erkrankungen sind Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen nur nach Vorlage einer fachärztlichen Unbedenklichkeitsbescheinigung möglich. Die Bescheinigung muss vor der ersten Prüfung vorgelegt werden und darf bei der letzten Prüfung nicht älter als 12 Monate sein (Vordrucke unter [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)). Die Zulassung zu den Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen ohne Behinderung muss explizit vermerkt sein. Für eine Zuordnung zu den Prüfungen für Menschen mit Behinderung muss eine von der überstandenen kardiologischen Erkrankung unabhängige Behinderung vorliegen.

Menschen mit TEP der Hüft- oder Kniegelenke dürfen an Sprungübungen nicht teilnehmen. Sie haben ab einem Grad der Behinderung von 20% oder der Vorlage des Endoprothesenpasses die Möglichkeit das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung abzulegen, in dem es eine behinderungsspezifische Ausweichbedingung gibt.

**FRAUEN +10**

Übung	18-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		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	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																		
<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	21:00	19:10	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10	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	22:20	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.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:30	84:10	78:00	72:00	87:20	80:40	74:30	91:20	84:10	77:30	95:20	87:50	80:50	99:50	92:30	85:20	104:00	96:30	89:30	108:30	100:30	93:00	112:30	104:00	96:30	116:30	107:30	99:30	120:30	111:30	103:00	124:30	115:30	107:00	128:30	119:30	111:00			
<b>75 km Walking / Nordic Walking</b> (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:00	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:00	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00
<b>Schwimmen</b> (in Min.)	400 m																																															
<b>20 km Radfahren</b> (in Min.)	61:00	57:00	53:00	59:30	55:00	50:30	60:30	55:00	50:00	61:00	55:30	49:30	63:00	56:00	50:00	65:00	57:00	50:00	67:30	59:30	50:00	70:30	63:00	54:00	73:30	66:00	55:00	76:30	69:00	57:00	79:30	72:00	60:00	82:30	75:00	62:00	85:30	78:00	64:00	88:30	81:00	67:00	91:30	84:00	70:00			
<b>Medizinballwurf</b> (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,75	7,50	8,25	9,00	8,25	9,00	9,75	8,00	8,75	9,50	8,25	9,00	9,75	8,00	8,75	9,50	8,25	9,00	9,75	8,50	9,25	10,00	8,75	9,50	10,25	9,00	9,75	10,50	9,25	10,00	10,75	10,00	10,75	11,50	10,25	11,00	11,75	11,00	11,75	12,50			
<b>Kugelstoßen</b> (in m)	4 kg																																															
<b>Standweitsprung</b> (in m)	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	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	5,75	6,25	5,00	5,50	6,00	4,75	5,25	5,75	4,50	5,00	5,50	4,25	4,75	5,25	4,00	4,50	5,00	3,75	4,25	4,75	3,50	4,00	4,50			
<b>Gerätturnen</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	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,40			
<b>Laufen</b> (in Sek.)	100 m																																															
<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)	36,5	31,0	25,5	36,0	31,0	25,5	37,0	32,0	26,5	39,0	33,5	28,0	43,0	36,0	29,0	47,0	38,5	30,5	51,0	42,0	32,0	55,0	46,0	35,0	58,5	49,5	37,5	61,5	51,5	39,5	63,5	53,5	41,5	66,0	55,0	43,0	68,0	57,0	45,0	70,5	59,0	47,0	72,5	60,5	48,5	73,5	61,5	49,5
<b>200 m Radfahren</b> (ll. 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	21,0	27,0	25,0	22,5	28,0	26,0	24,0	30,0	28,0	26,0	32,0	30,0	28,0	33,0	31,0	29,0	34,0	32,0	30,0	35,0	33,0	31,0	36,0	34,0	32,0	37,0	35,0	33,0	38,0	36,0	34,0	39,0	37,0	35,0	40,0	38,0	36,0
<b>Gerätturnen</b> (in m)	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	0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,55	0,65	0,75	0,50	0,60	0,70	0,45	0,55	0,65			
<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	2,90	3,20	3,50	2,70	3,00	3,30	2,60	2,90	3,20	2,50	2,80	3,10	2,40	2,70	3,00	2,30	2,60	2,90	2,20	2,50	2,80	2,10	2,40	2,70	2,00	2,30	2,60			
<b>Zonenweitsprung</b> (in Punkten)	24,00	27,50	31,00	24,50	28,00	31,50	24,50	28,00	31,50	22,50	26,00	29,50	21,50	25,00	28,50	20,00	23,50	27,00	19,00	22,50	26,00	17,00	21,00	25,00	16,00	20,00	24,00	15,00	19,00	23,00	14,00	18,00	22,00	13,50	17,50	21,50	12,50	16,50	20,50	11,50	15,50	19,50	10,00	14,00	18,00	8,00	12,00	16,00
<b>Schleuderballwurf</b> (1 kg, in m)	Doppeldurchschlag																																															
<b>Seilspringen</b> (in m)	Laufschritt																																															
<b>Gerätturnen</b> (in m)	Boden																																															
<b>Laufen</b> (in Sek.)	50 m																																															
<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)	30 m																																															
<b>200 m Radfahren</b> (ll. Start, in Sek.)	Sprung																																															
<b>Gerätturnen</b> (in m)	Boden																																															
<b>Hochsprung</b> (in m)	Boden																																															
<b>Weitsprung</b> (in m)	Boden																																															
<b>Zonenweitsprung</b> (in Punkten)	Zonenweitsprung																																															
<b>Schleuderballwurf</b> (1 kg, in m)	Schleuderballwurf																																															
<b>Seilspringen</b> (in m)	Laufschritt																																															
<b>Gerätturnen</b> (in m)	Schwebebalken																																															

**MÄNNER +10**

Übung	18-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		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	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold															
<b>3.000 m Lauf</b> (in Min.)	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:10	16:10	14:10	19:50	17:50	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:20	16:30	23:20	20:30	17:40	24:30	21:40	18:50	25:40	22:50	19:50	26:50	24:00	21:10	28:00	25:10	22:20	29:10	26:20	23:30	30:20	27:30	24:40			
<b>10 km Lauf</b> (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	79:00	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	66:40	94:00	86:00	74:00	100:10	89:10	78:10	107:00	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40			
<b>75 km Walking / Nordic Walking</b> (in Min.)	58:30	54:30	50:30	58:30	54:30	50:30	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:30	60:30	54:00	68:30	63:30	56:00	71:00	66:00	59:00	74:00	69:00	62:00	77:00	72:00	65:00	80:00	75:00	68:00	83:00	78:00	71:00	86:00	81:00	74:00	89:00	84:00	77:00	92:00	87:00	80:00			
<b>Schwimmen</b> (in Min.)	400 m																																												
<b>20 km Radfahren</b> (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:00	57:00	50:00	41:30	60:30	53:00	44:30	64:00	56:00	47:00	67:30	60:00	51:00	71:00	63:00	54:00	74:30	66:30	57:00	78:00	70:00	61:00	81:30	73:30	64:00	85:00	77:00	68:00						
<b>Medizinballwurf</b> (2 kg, in m)	10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,50	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,25	5,50	7,00	9,00	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00
<b>Kugelstoßen</b> (in m)	7,26 kg																																												
<b>Standweitsprung</b> (in m)	7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00	6,00	6,75	7,50	6,00	6,75	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	7,00	4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00			
<b>Gerätturnen</b> (in m)	9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65																											