

Gruppe	Übung	weibliche Jugend					männliche Jugend						
		8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17
1	Alter im Kalenderjahr	in beliebiger Zeit					in beliebiger Zeit						
	50-m-Schwimmen	-					-					-	
	200-m-Schwimmen	-	-	-	9:30	8:30	7:30	-	-	-	8:30	7:30	6:30
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
	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
	Standweitsprung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sprung:	beliebig. Sprunggerät seit					beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät längs			
	Hocke o. Grätsche ⁵	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20
3	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	-	-	10,3	9,9	9,2	8,8	-	-
	75-m-Lauf	-	-	13,2	12,9	12,7	12,5	-	-	12,7	12,3	11,8	11,0
	100-m-Lauf	-	-	-	-	16,5	16,2	-	-	-	-	15,0	14,2
	400-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	-	-	-	-	-	-
	500-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20
	weitere Angebote ab 8 Jahre ⁶	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4	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)
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) ⁶	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	-	-
	Wurfball (200 g)	-	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	-	18,00	22,00	28,00	32,00	38,00
	Schleuderball (1 kg)	-	-	-	20,00	23,00	25,00	-	-	-	25,00	30,00	35,00
	Schleuderball (1,5 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	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
Gerätturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwing					Reck: Aufschwung, Unterschwing							
Reck-Boden bzw. Boden-Barren ⁷	Boden: Rad			Boden: Radwende		Boden: Rad			Boden: Radwende				
weitere Angebote ab 9 Jahre ⁸	-	*	*	*	*	*	-	*	*	*	*	*	
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
	3.000-m-Lauf ⁸	-	-	-	-	19:20	18:50	-	-	-	-	14:50	14:00
	5.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	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
	10.000-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	10-km-Wandern	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	7-km-Walking/Nordic Walking	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	20-km-Radfahren ⁹	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00
	600-m-Schwimmen	-	-	-	20:00	19:30	19:00	-	-	-	18:00	17:30	17:00
	1.000-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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)				
weitere Angebote ab 8 Jahre	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Anmerkungen:

- 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. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Faltblatt.
- 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.
- Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.
- In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
- Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.
- ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
- Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km
- Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen