

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	(in Min.)																													
	3.000 m Lauf	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	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	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						
	Schwimmen	800 m																													
	20 km Radfahren	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	38:00	31:00	24:00						
	Medizinball	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						
	Kugelstoßen	4 kg																													
	Steinstoßen	5 kg																													
	Standweitsprung	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						
	Gerätturnen	Reck																													
	Laufen	100 m												Boden						Reck						Barren					
	25 m Schwimmen	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						
	200 m Radfahren	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						
	Gerätturnen	Sprung																													
	Hochsprung	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						
	Weitsprung	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	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					
	Gerätturnen	5 10 15 5 10 15 5 10 15												10 15 20 10 15 20						40 60 80 40 60 80						10 20 30					
	Gerätturnen	Boden																													

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	Bronze	Silber	Gold						
AUSDAUER	Übung	(in Min.)																													
	3.000 m Lauf	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	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30						
	10 km Lauf	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	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						
	Schwimmen	400 m																													
	20 km Radfahren	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	20:15	18:20	14:50	20:25	18:30	14:45	20:35	18:45	14:50	20:45	18:55	14:20						
	Medizinball	7:30	6:30	5:30	7:40	6:50	5:70	7:50	6:30	5:30	7:50	6:30	5:30	7:50	6:30	5:30	7:50	6:30	5:30	7:50	6:30	5:30	7:50	6:30	5:30						
	Kugelstoßen	3 kg																													
	Steinstoßen	3 kg																													
	Standweitsprung	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						
	Gerätturnen	Barren												Boden						Boden											
	Laufen	50 m																													
	25 m Schwimmen	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						
	200 m Radfahren	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						
	Gerätturnen	Sprung																													
	Hochsprung	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						
	Weitsprung	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	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 Galoppschritt						Grundsprung rückwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt					
	Gerätturnen	10 20 30 10 20 30 10 20 30												8 14 18 8 14 18 6 10 12 6 10 12						6 10 12 6 10 12 4 6 8											
	Gerätturnen	Ringe																													

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	(in Min.)																													
	3.000 m Lauf	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20						
	10 km Lauf	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	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30						
	7,5 km Walking/Nordic Walking	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30						
	Schwimmen	800 m																													
	20 km Radfahren	22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	37:25	31:40	24:45						
	Medizinball	10,25	11,00	11,75	10,25	11,25	12,00	9,75	10,75	11,75	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						
	Kugelstoßen	6 kg																													
	Steinstoßen	10 kg																													
	Standweitsprung	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,40	1,70	2,00						
	Gerätturnen	Reck																													
	Laufen	100 m												Boden						Reck						50 m					
	25 m Schwimmen	16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2						
	200 m Radfahren	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	16,5	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0						
	Gerätturnen	Sprung																													
	Hochsprung	1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25						
	Weitsprung	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40						
	Schleuderball	31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50	25,50	31,00	36,50						
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung												Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
	Gerätturnen	5 10 15 5 10 15 5 10 15												10 15 20 10 15 20						40 60 80 40 60 80						10 20 30					
	Gerätturnen	Boden																													

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	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	Übung	(in Min.)																							
	3.000 m Lauf	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
	10 km Lauf	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
	7,5 km Walking/Nordic Walking	73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00												

Grußwort des Landrates



Erstmals starten wir die landkreisweite Aktion „2021 Sportabzeichen für den Landkreis Deggendorf“ mit dem Ziel, unsere Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Firmen und Schulen für den Fitness-Test zu motivieren. Denn auch in Zeiten von Corona möchten wir die Gesundheit der Bürger im Landkreis Deggendorf weiterhin fördern. Die Abnahmen der Sportabzeichen erfolgen einzeln und werden mit einem entsprechenden Hygienekonzept organisiert.

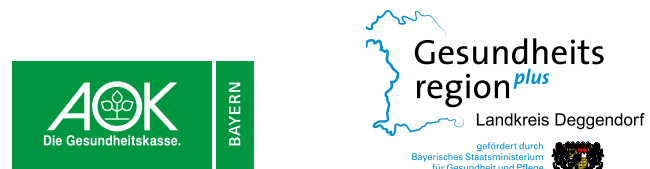
Beim Deutschen Sportabzeichen geht es in erster Linie darum, die Menschen für Bewegung und Sport zu begeistern. Egal ob als Freizeitgestaltung oder für die Gesundheit - Bewegung und Sport tut uns allen gut.

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
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 Natternberg

Sportanlage Haidhof
Haidhof 3
94469 Deggendorf
Brigitte Fleischmann
0991 4522

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
unter Stadion
94508 Schöllnach
Markus Geier
0151 10869305
Martina Zitzelsberger
0151 54740686

Die Sportabzeichen können ab **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)

Leistungstabellen für Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit

ÜBUNG	ALTER	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																																				
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																																				
Schwimmen	(in Min.)	200 m																																																					
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05																																				
Radfahren	(in Min.)	200 m																																																					
		5 km						10 km						400 m																																									
		27:00						21:00						50:30																																									
		43:00						35:30						45:00																																									
Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)																																																					
		6,00			9,00			12,00			9,00			12,00			15,00			11,00			15,00			18,00																													
		Kugelstoßen (3 kg, in m)																																																					
		4,75																																																					
		5,25																																																					
		5,75																																																					
		5,50																																																					
		6,00																																																					
		6,50																																																					
		5,75																																																					
		6,25																																																					
		6,75																																																					
Standweitsprung	(in m)	1,05																																																					
		1,25			1,40			1,15			1,30			1,50			1,30			1,45			1,65																																
Gerätturnen		Boden																																																					
Laufen	(in Sek.)	30 m																																																					
		8,0			7,1			6,3			7,4			6,6			5,7			11,0			10,1			9,1			10,6			9,6			8,5																				
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					
200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	-																																																					
		41,0			36,0			31,0			37,0			32,0			27,0			31,0			27,0			23,5			27,0			24,5			21,5			25,0			22,5			20,0											
Hochsprung	(in m)	0,80																																																					
		0,90			1,00			0,90			1,00			1,10			0,95			1,05			1,15			1,05			1,15			1,05			1,15			1,25																	
Weitsprung	(in m)	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		
Drehwurf	(in Punkten)	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		
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																																																					
		10			15			25			10			15			25			20			30			40			10			20			30			10			15			20											
Gerätturnen		Schwebebalken																																																					
		Reck						Ringe						Boden						Boden						Boden																													

ÜBUNG	ALTER	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																																				
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																																				
Schwimmen	(in Min.)	200 m																																																					
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20																																				
Radfahren	(in Min.)	200 m																																																					
		5 km						10 km						400 m																																									
		26:30						20:30						48:30																																									
		41:00						33:30						43:00																																									
Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)																																																					
		12,00			15,00			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					
Kugelstoßen	(in m)	3 kg																																																					
		6,25																																																					
		6,75																																																					
		7,25																																																					
		7,00																																																					
		8,00																																																					
		7,50																																																					
		8,00																																																					
		8,50																																																					
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					
Gerätturnen		Boden																																																					
Laufen	(in Sek.)	30 m																																																					
		7,7			6,8			6,0			7,2			6,4			5,7			10,3			9,3			8,4			9,7			8,9			8,1			17,0			15,4			14,1			16,3			14,8			13,5		
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					
200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	-																																																					
		38,0			33,0			28,0			35,0			30,5			26,0			29,5			26,0			22,5			24,0			21,5			19,0			22,0			19,5			17,0											
Hochsprung	(in m)	0,85																																																					
		0,95			1,05			0,95			1,05			1,15			1,10			1,20			1,30			1,20			1,30			1,20			1,30			1,40																	
Weitsprung	(in m)	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		
Drehwurf	(in Punkten)	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		
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																																																					
		10			15			25			10			15			25			20			30			40			10			20			30			10			15			20			10			15			20		
Gerätturnen		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.

