

SPORTREGION
.deg



2021 SPORTABZEICHEN FÜR DEN LANDKREIS DEGGENDORF

+ Landkreiswettbewerb
für Schulen und Firmen

Start im Juni 2021

Informationen und Termine zur Aktion unter:
www.sportregion-deggendorf.de/sportabzeichen

Stützpunkte 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
94508 Schöllnach
Markus Geier 0151 10869305
Martina Zitzelsberger 0151 54740686

**Aufgrund der Corona-Pandemie sind die
Abnahmen der Sportabzeichen je nach
Gesetzeslage unter Vorbehalt zu sehen.**

FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

+O	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	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											
	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											
	Steinstoßen (in m)	5 kg												3 kg											
	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
KOORDINATION	Gerätturnen	Reck						Boden						Reck						Barren					
	Laufen (in Sek.)	100 m												50 m											
	25 m Schwimmen (in Sek.)	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	21,0	19,9	18,8	21,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5
KOORDINATION	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
	Gerätturnen	Sprung						Sprung						Sprung											
	Hochsprung (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	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05
KOORDINATION	Weitsprung (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					
Gerätturnen	Boden						Boden						Boden						Ringe						

FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

+O	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	3.000 m Lauf (in Min.)	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 (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											
	20 km Radfahren (in Min.)	71:30	63:00	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											
	Steinstoßen (in m)	3 kg												2 kg											
	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
KOORDINATION	Gerätturnen	Barren						Boden						Boden											
	Laufen (in Sek.)	50 m																							
	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
KOORDINATION	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
	Gerätturnen	Sprung						Boden						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 Galoppschritt											
Gerätturnen	Ringe						Reck						Schwebebalken												

MÄNNER 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	3.000 m Lauf (in Min.)	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 (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	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	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
KRAFT	Schwimmen (in Min.)	800 m												400 m											
	20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30
	Medizinball (2 kg, in m)	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
SCHNELLKEIT	Kugelstoßen (in m)	6 kg												7,26 kg											
	Steinstoßen (in m)	10 kg												15 kg											
	Standweitsprung (in m)	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
KOORDINATION	Gerätturnen	Reck						Boden						Reck						Barren					
	Laufen (in Sek.)	100 m												50 m											
	25 m Schwimmen (in Sek.)	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	18,5	16,5	14,5	19,6	17,7	15,7	20,5	18,3	16,1
KOORDINATION	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	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						Sprung						Sprung											
	Hochsprung (in m)	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
KOORDINATION	Weitsprung (in m)	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 (1 kg, in m)	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	Boden						Boden						Boden						Ringe						

MÄNNER 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	3.000 m Lauf (in Min.)	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 (in Min.)	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 (in Min.)	73:00	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.

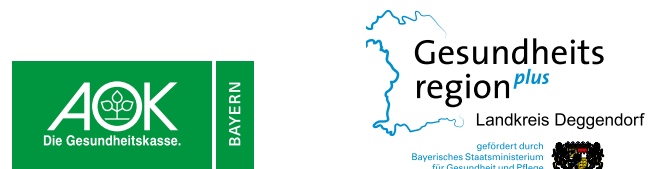
Beim Deutschen Sportabzeichen geht es in erster Linie darum, die Menschen für Bewegung und Sport zu begeistern. Egal ob als Freizeitgestaltung oder für die Gesundheit - Bewegung und Sport tut uns allen gut.

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
zum 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

KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

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						39:30						33:30						38:00						32:30						28:30						32:30						28:30						25:00																																																																																																																																																																																																																																																					
Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)																		Wurfball (200 g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		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																																																																																																																																																																																																																													
Kugelstoßen	(3 kg, in m)	3 kg																		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																		1,40																		1,60																		1,80																		1,55																		1,70																		1,90																		1,65																		1,80																		2,00																	
Gerätturnen		Boden						Boden						Barren						Reck						Boden						Reck																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Laufen	(in Sek.)	30 m																		50 m																		100 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						18,6						17,0						15,5						17,6						16,3						15,0																																																																																																																																																																																																																													
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																																																																																																																																																																																																																													
Gerätturnen		Sprung						Boden						Sprung						Sprung						Sprung																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
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																		Weitsprung																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
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																																																																																																																																																																																																																													
Seispringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischenschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischenschritt						Grundsprung rückwärts ohne Zwischenschritt						Grundsprung rückwärts ohne Zwischenschritt						Kreuzdurchschlag ohne Zwischenschritt																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		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																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

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						23:30						20:30						48:30						41:00						33:30						43:00						37:00						31:30						32:00						28:00						24:00						27:00						23:30						20:30																																																																																																																																																																																																																																															
Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)																		Wurfball (200 g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		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																																																																																																																																																																																																																													
Kugelstoßen	(in m)	3 kg																		4 kg																		5 kg																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		6,25						6,75						7,25						7,00						7,50						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						Boden						Barren						Reck						Boden						Reck																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Laufen	(in Sek.)	30 m																		50 m																		100 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																																																																																																																																																																																																																													
Gerätturnen		Sprung						Boden						Sprung						Sprung																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
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																		1,40																																																																																																																													
Weitsprung	(in m)	Zonenweitsprung																		Weitsprung																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
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																																																																																																																																																																																																																													
Seispringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischenschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischenschritt						Grundsprung rückwärts ohne Zwischenschritt						Grundsprung rückwärts ohne Zwischenschritt						Kreuzdurchschlag ohne Zwischenschritt																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		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.





SPORTREGION

.deg



2021 SPORTABZEICHEN FÜR DEN LANDKREIS DEGGENDORF

+ Landkreiswettbewerb
für Schulen und Firmen

START IM JUNI 2021

Mehr Informationen zur Aktion unter:
www.sportregion-deggendorf.de/sportabzeichen





SPORTREGION

.deg



2021 SPORTABZEICHEN FÜR DEN LANDKREIS DEGGENDORF



Landkreiswettbewerb
für Schulen und Firmen

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. Im Rahmen der landkreisweiten Aktion werden auch gemeinsame Leistungen honoriert: der Schule und der Firma mit den meisten Sportabzeichen wird ein Landkreis-Abzeichen verliehen! Mitmachen kann dabei jeder und die Teilnahme ist kostenlos.



Start im Juni 2021

Mehr Informationen zur Aktion unter:
www.sportregion-deggendorf.de/sportabzeichen

Hinweis zur aktuellen Corona-Situation: Die eigene Gesundheit zu fördern ist heutzutage wichtiger denn je. Die Abnahmen der Sportabzeichen erfolgen grundsätzlich einzeln und werden mit einem entsprechenden Hygienekonzept organisiert (Hinweis: Termine für Abnahmen unter Vorbehalt – je nach aktueller Corona-Lage).