

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												
	50-m-Schwimmen		in beliebiger Zeit		9:30	8:30	7:30		in beliebiger Zeit		8:30	7:30	6:30
	200-m-Schwimmen												
	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
2	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	beliebig	Sprunggerät seit				beliebig	Sprunggerät seit	beliebig	Sprunggerät längs	
	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
	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
3	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						
4	500-m-Inline-Skating							2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20
	weitere Angebote ab 8 Jahre ¹	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Kugel ⁵			4,50	5,00	5,50	5,50			6,50	7,50	7,50	8,00
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) ⁶			(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)			(3 kg)		(4 kg)	(5 kg)
	Schlagball (80 g)												
	Wurfball (200 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00		
	Schleuderball (1 kg)		11,00	14,00	18,00	21,00	25,00		18,00	22,00	28,00	32,00	38,00
	Schleuderball (1,5 kg)				20,00	23,00	25,00				25,00	30,00	35,00
	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-Boden bzw. Boden-Barren ³												
	weitere Angebote ab 9 Jahre ¹												
	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	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 ⁷	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)	4 km	in beliebiger Zeit	32:00	(5 km)	46:00	(10 km)
	weitere Angebote ab 8 Jahre ¹	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

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 Bewerber/-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