

DEUTSCHES Jugendsportabzeichen 2009

Gruppe	Übung	Weibliche Jugend						Männliche Jugend					
		Alter im Kalenderjahr	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15
1	50-m-Schwimmen	in bel. Zeit			-	-	-	in bel. Zeit			-	-	-
	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	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40
	Sprung: Hocke o. Grätsche	bel. Sprunggerät seit						bel. Sprunggerät seit			bel. Sprunggerät längs		
		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
	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
4	Kugel	-	-	(3 kg) 4,50	(3 kg) 5,00	(3 kg) 5,50	(4 kg) 5,50	-	-	(3 kg) 6,50	(3 kg) 7,50	(4 kg) 7,50	(5 kg) 8,00
	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 (1kg)	-	-	-	20,00	23,00	25,00	-	-	-	25,00	30,00	35,00
	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-Baren	Boden: Rad			Boden: Radwende			Boden: Rad			Boden: Radwende			
5	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	-	-	-
	1000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00
	2000-m-Lauf	-	-	13:30	13:10	12:40	12:20	-	-	11:00	10:10	9:30	9:00
	3000-m-Lauf	-	-	-	-	19:20	18:50	-	-	-	-	14:50	14:00
	5000-m-Inline-Skating	-	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	-	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00
	20-km-Radfahren ¹⁾	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
Skilanglauf	4 km in belieb. Zeit			35:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	4 km in belieb. Zeit			32:00 (5 km)	46:00 (8 km)	52:00 (10 km)	

Anmerkungen: ¹⁾ Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km

Abgabetermine für die Vereine

1. Oktober 2010 für die Vereine bei der Kreisreferentin