

Gruppe	Übung	Schusszahl	DSB-Sportabzeichen Schiessen für Frauen ab 1.1.2005										
			18 - 29	30 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 - 79	ab 80
1	200-m-Schwimmen		7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00
2	Hochsprung		1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60
	Weitsprung 4)		3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20
	Standweitsprung		-	-	-	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05
	Sprung: Hocke oder Grätsche 3)		Pferd seit		Pferd seit		Bock seit		Hockwende über		Hockwende auf		
		1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70 - 0,90		Kasten 0,70 - 0,90			
3	50-m-Lauf		-	-	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2
	75-m-Lauf		12,4	13,0 2)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	100-m-Lauf		16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0
	400-m-Lauf		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.000-m-Lauf		5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30
	300-m-Radfahren (fliegender Start)		-	-	-	-	-	-	1,00	1,02	1,04	1,06	1,08
	300m-Inline-Skating		0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	-	-	-
	Weitere Angebote ab 8 Jahre 1)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Luftgewehr	20/40	360	370	370	370	365	365	360	355	350	345	335
	KK-Sportgewehr 3-Stellung	3 x 10	240	240	230	210	200	190	190	190	180	180	180
	Luftpistole	20/40	350	360	360	360	360	355	355	350	345	340	330
	Sportpistole	15/15	260	260	260	255	255	255	250	240	230	220	210
	Wurfscheibe/Trap/Skeet	25	13	14	14	13	12	11	10	9	8	7	7
	Laufende Scheibe 10 m	40	280	290	290	280	270	260	250	240	240	230	220
	Armbrust 10 m	20	160	160	150	150	140	140	130	130	120	110	100
	Bogen FITA 70 m, Aufl. 122 cm	18/36 Pfeile	240	240	240	240	240	230	230	230	220	220	200
	Bogen Comp. 70 m, Aufl. 122 cm	36 Pfeile	270	270	270	270	270	260	260	260	250	250	230
	Perkussionsgewehr 50 m	15	120	120	120	120	115	115	115	110	105	100	100
	Sommerbiathlon, Sprint	LS											
Luftgewehr	(liegend/ stehend)	3 km	3 km	3 km	3 km	3 km	3 km	3 km	3 km	3 km	3 km	3 km	
		20:00	22:00	24:00	25:00	26:00	28:00	30:00	32:00	36:00	38:00	40:00	
5	2.000-m-Lauf		12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30
	3.000-m-Lauf		18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00
	5.000-m-Lauf		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5.000m-Inline-Skating		16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	-	-	-
	10-km-Wandern		-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30
	7-km-Walking / Nordic Walking		61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00
	20-km-Radfahren		60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00
	1.000-m-Schwimmen		28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00	48:00
	Skilanglauf		54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00
			(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)
Weitere Angebote ab 8 Jahre 1)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

#### Anmerkungen:

1) Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Mindestleistung) informieren die Sportabzeichen-Prüfer der entsprechenden Sportart und die Sportorganisationen.

2) Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerber/-innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Mindestleistung zu erfüllen. Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.

3) Die Bedingung in der Gruppe 2 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit "gekonnt" bewertet wird.

4) In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.