


Quick-Check Sportabzeichendisziplinen - 2024

Alter	Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit	Koordination
12/13	800m- Lauf Mä: 5:10/ 4:25/ 3:45min Ju: 4:45/ 4:00/3:15min	Schlag/Wurfball Mä: (80g) 15/ 18/ 22m Ju: (200g) 26/ 30/ 33m	50m Sprint Mä: 10,6/ 9,6/ 8,5s Ju: 9,7/ 8,9/ 8,1s	Hochsprung Mä: 0,90/ 1,00/ 1,10m Ju: 0,95/ 1,05/ 1,15m
	Dauer-/Geländelauf Mä: 20:00/ 30:00/ 40:00min Ju: 25:00/ 35:00/ 45:00min	Kugelstoß (3kg) Mä: 4,75/ 5,25/ 5,75m Ju: 6,25/ 6,75/ 7,25m	25m Schwimmen Mä: 35,0/ 29,0/ 23,5s Ju: 33,0/ 27,0/ 21,0s	Weitsprung Mä: 2,80/ 3,10/ 3,40m Ju: 3,20/ 3,50/ 3,80m
	400m Schwimmen Mä: 14:50/ 12:55/ 11:00min Ju: 13:30/ 11:30/ 09:45min	Standweitsprung Mä: 1,40/ 1,60/ 1,80m Ju: 1,70/ 1,90/ 2,05 m	Radfahren 200m Mä: 31,0/ 27,0/ 23,5s Ju: 29,5/ 26,0/ 22,5s	Schleuderball 1kg Mä: 17,0/ 19,5/ 22,0m Ju: 19,5/ 24/ 27,5m
	Radfahren 10km Mä: 45:00/ 39:30/ 33:30min Ju: 43:00/ 37:00/ 31:30min	Turnen: Reck Klimmzüge	Turnen: Handstütz-Sprungüberschlag	Seilspringen (rückwärts ohne Zwischensprung) Mä/Ju 10/ 20/ 30
				Turnen: Handstützüberschlag seitwärts
14/15	800m- Lauf Mä: 5:00/ 4:20/ 3:35min Ju: 4:20/ 3:40/3:00min	Wurfball Mä: 20/ 24/ 27m Ju: 30/ 34/ 37m	100m Sprint Mä: 18,6/ 17,0/ 15,5s Ju: 17,0/ 15,4/ 14,1s	Hochsprung Mä: 0,95/ 1,05/ 1,15m Ju: 1,10/ 1,20/ 1,30m
	Dauer-/Geländelauf Mä: 30:00/ 40:00/ 50:00min Ju: 35:00/ 45:00/ 60:00min	Kugelstoß (3/4kg) Mä (3kg): 5,50/ 6,00/ 6,50m Ju (4kg): 7,00/ 7,50/ 8,00m	25m Schwimmen Mä: 33,0/ 27,5/ 21,5s Ju: 31,0/ 25,5/ 20,0s	Weitsprung Mä: 3,20/ 3,50/ 3,80m Ju: 3,80/ 4,10/ 4,40m
	400m Schwimmen Mä: 13:05/ 11:40/ 10:00min Ju: 12:00/ 10:15/ 08:50min	Standweitsprung Mä: 1,55/ 1,70/ 1,90m Ju: 1,90/ 2,05/ 2,25m	Radfahren 200m Mä: 27,0/ 24,5/ 21,5s Ju: 24,0/ 21,5/ 19,0s	Schleuderball 1kg Mä: 19,5/ 22,5/ 25,5m Ju: 23,5/ 28/ 32m
	Radfahren 10km Mä: 38:00/ 32:30/ 28:30min Ju: 32:00/ 28:00/ 24:00min	Turnen: Handstand	Turnen: Grätschwinkelsprung	Seilspringen (Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung) Mä/Ju 10/ 15/ 20
				Turnen: Boden Rolle
16/17	800m- Lauf Mä: 4:50/ 4:05/ 3:25min Ju: 4:05/ 3:25/2:45min	Wurfball Mä: 24/ 27/ 31m Ju: 34/ 38/ 42m	100m Sprint Mä: 17,6/ 16,3/ 15,0s Ju: 16,3/ 14,8/ 13,5s	Hochsprung Mä: 1,05/ 1,15/ 1,25m Ju: 1,20/ 1,30/ 1,40m
	Dauer-/Geländelauf Mä: 45:00/ 60:00/ 75:00min Ju: 55:00/ 70:00/ 90:00min	Kugelstoß (3/5kg) Mä: 5,75/ 6,25/ 6,75m Ju: 7,50/ 8,00/ 8,50m	25m Schwimmen Mä: 30,5/ 25,5/ 20,0s Ju: 29,5/ 24,5/ 19,0s	Weitsprung Mä: 3,40/ 3,70/ 4,00m Ju: 4,30/ 4,60/ 4,90m
	400m Schwimmen Mä: 11:50/ 10:30/ 09:05min Ju: 11:00/ 09:40/ 08:20min	Standweitsprung Mä: 1,65/ 1,80/ 2,00m Ju: 2,05/ 2,20/ 2,40 m	Radfahren 200m Mä: 25,0/ 22,5/ 20,0s Ju: 22,0/ 19,5/ 17,0s	Schleuderball 1kg Mä: 22,0/ 25,0/ 28,0m Ju: 27,5/ 32/ 36,5m
	Radfahren 10km Mä: 32:30/ 28:30/ 25:00min Ju: 27:00/ 23:30/ 20:30min	Turnen: Reck Hüftaufschwung	Turnen: Handstütz-Sprungüberschlag	Seilspringen (Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung) Mä/Ju 10/ 15/ 20
				Turnen: Sprung mit Drehung
18/19	3000m- Lauf Mä: 20:50/ 18:50/ 16:50min Ju: 17:50/ 15:50/ 13:50min	Medizinball (2kg) Mä: 8/ 9/ 10m Ju: 11/ 13/ 14m	100m Sprint Mä: 18,2/ 16,5/ 15,3s Ju: 16,0/ 14,6/ 13,2s	Hochsprung Mä: 1,10/ 1,20/ 1,30m Ju: 1,30/ 1,40/ 1,50m
	10km - Lauf Mä: 84:40/ 78:40/ 72:40min Ju: 63:20/ 57:20/ 51:20min	Kugelstoß (3kg) Mä: 6,50/ 7,00/ 7,50m Ju: 7,75/ 8,25/ 8,75m	25m Schwimmen Mä: 29,5/ 24,0/ 18,5s Ju: 28,0/ 23,0/ 17,5s	Weitsprung Mä: 3,40/ 3,70/ 4,00m Ju: 4,50/ 4,80/ 5,10m
	800m Schwimmen Mä: 24:00/ 21:10/ 18:25min Ju: 22:35/ 19:50/ 17:00min	Standweitsprung Mä: 1,65/ 1,85/ 2,05m Ju: 2,10/ 2,30/ 2,50 m	Radfahren 200m Mä: 24,0/ 22,0/ 19,5s Ju: 20,5/ 18,0/ 15,5s	Schleuderball 1kg Mä: 23,5/ 26,5/ 29,0m Ju: 31,5/ 36/ 40,5m
	Radfahren 20km Mä: 57:30/ 52:00/ 46:30min Ju: 47:00/ 42:30/ 38:30min	Turnen: Reck Hüftaufschwung	Turnen: Handstütz-Sprungüberschlag	Seilspr. (Doppeldurchschlag mit/ohne Zwischenspr.) Mä/Ju 5/ 10/ 15
				Turnen: Sprung mit Drehung

Alter 12/13 **Kraft**

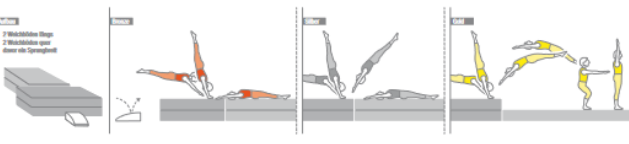
Klimmzüge



Bronze	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): ein Klimmzug mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
Silber	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
Gold	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange, dazwischen stets ganz aushängen (Arme müssen zwischen den Klimmzügen immer komplett gestreckt werden).

Schnelligkeit


Handstütz-Sprungüberschlag



Bronze	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
Silber	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und abdrücken, dann umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
Gold	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, eine weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in den Stand kommen auf der längs gelegten Weichbodenmatte.

Koordination

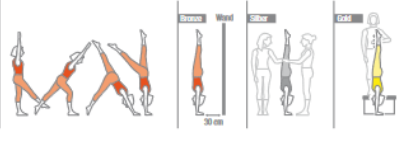
Handstützüberschlag seitwärts



Bronze	Aus dem Aufschwingen Rad vorlängs vor einer hochgestellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichbodenmatte im Handaufsatz ca. 30 cm.
Silber	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung.
Gold	Aus dem Aufschwingen Rad in einem durch Kreidestriche markierten Korridor von 30 cm Breite.

Alter 14/15 **Kraft**


Handstand



Bronze	Aus dem Aufschwingen Handstehen auf der Matte vor einer Wand, Handabstand zur Wand ca. 30 cm (gemessen ab Fingerspitzen). Die Wand darf für die Gültigkeit des Versuchs (auch Aufschwingen) nicht berührt werden. Die Position muss kurz erreicht (Füße berühren sich kurz), aber nicht gehalten werden.
Silber	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, ggf. Sicherung durch zwei Personen (siehe 6.2.6 Sicherheitshinweis).
Gold	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, eine Person steht daneben auf einem kleinen Kasten und lässt seine Hand zwischen den Füßen der Turner*innen eingeklemmt. Nun versucht diese Person, die Hand nach oben herauszuziehen. Die Turner*innen halten die Handstandposition 2 Sekunden.

Schnelligkeit

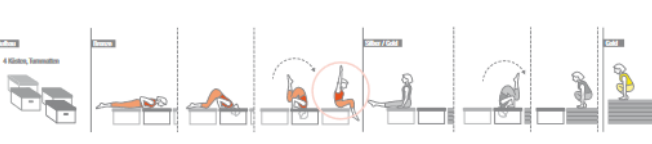
Grätsch(winkel)sprung



Bronze	Aus dem Anlauf (2-3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
Silber	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
Gold	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschwinkelsprung (mit deutlichem Hüftwinkel, Knie zeigen nach oben) mit Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten in den ruhigen Stand.

Koordination

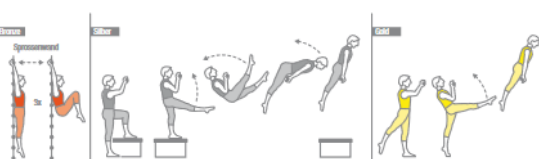
Rolle



Bronze	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten, ohne sich mit den Händen abzustützen. Die Füße werden auf dem Boden aufgesetzt.
Silber	Aus dem Strecksitzen auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem etwa gleichhohen Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.
Gold	Aus dem Strecksitzen auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem bezogen auf die Kästen etwa zwanzig Zentimeter höheren Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.

Alter 16/17/18 **Kraft**

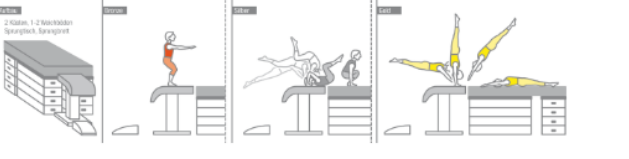
Hüft-Aufschwung



Bronze	Aus dem Hang an der Sprossenwand oder am sprunghohen Reck dreimaliges Anheben der geschlossenen und gehockten Beine möglichst bis zum Rumpf, mindestens jedoch bis die Oberschenkel die Waagerechte erreichen.
Silber	Hüft-Aufschwung am kopfhohen Reck mit kleinem Kasten als Geländehilfe.
Gold	Hüft-Aufschwung am schulterhohen Reck.

Schnelligkeit


Handstütz-Sprungüberschlag



Bronze	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird ohne Aufsatz der Hände auf den Sprungtisch gesprungen.
Silber	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird mit Stütz der Hände (leicht ausgedreht) und gestreckten Armen auf dem Sprungtisch aufgerollt (methodischer Hinweis: Als Vorbereitung für „Gold“ ist es sinnvoll, die Arme im Stütz möglichst gestreckt zu lassen und die Hände leicht auszudrehen, um das Abrollen ohne Abdruck schmerzfrei zu ermöglichen).
Gold	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1-2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung Stützaufnahme auf dem Sprungtisch, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in der Rückenlage auf dem Weichbodenmattenberg landen.

Koordination

Sprung mit Drehung



Bronze	Vier Strecksprünge mit jeweils einer 1/4 Drehung in den sicheren Stand, dabei den ersten und dritten nach links, den zweiten und vierten nach rechts als Drehrichtung.
Silber	Einen Strecksprung mit einer 1/2 Drehung.
Gold	Einen Strecksprung mit einer 1/2 Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.