

Gruppe	Übung	Schusszahl	DSB - Sportabzeichen Schiessen für Männer ab 1.1.2005										
			18 - 29	30 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	55 - 59	60 - 64	65 - 69	70 - 74	ab 75	ab 80
1	Alter im Kalenderjahr												
	200-m-Schwimmen		6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
2	Hochsprung		1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
	Weitsprung 4)		4,75	4,50	4,25	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3	2,90
	Standweitsprung		-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
	Sprung: Hocke o. Grätsche 3)		Pferd längs		Pferd längs		Bock seit		Bock seit		Hockwende auf Kasten 0.70 - 0.90		
3	50-m-Lauf		-	-	-	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7
	75-m-Lauf		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	100-m-Lauf		13,4	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0
	400-m-Lauf		68,0	70,0	72,0 2)	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.000-m-Lauf		3,40	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00
	500 m Radfahren (fliegender Start)									1,27	1,30	1,33	1,36
	500m-Inline-Skating		1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-
	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	360	355	350	345	340	330
	Sportpistole	15/15	260	260	260	255	255	255	250	240	230	220	210
	Wurfscheibe/Trap/Skeet	25	14	15	15	14	13	12	11	10	9	8	8
	Laufende Scheibe 10 m	40	290	300	300	290	280	270	260	250	250	240	230
	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	250	250	250	250	250	240	240	240	230	230	220
	Bogen Comp. 70 m, Aufl. 122 cm	36 Pfeile	290	290	290	290	290	280	280	280	260	260	240
	Perkussionsgewehr 50 m	15	125	125	125	125	120	115	115	115	110	100	100
	Sommerbiathlon, Sprint	LS											
	Luftgewehr	(liegend/ stehend)	4 km	4 km	4 km	4 km	4 km	4 km	4 km	4 km	4 km	4 km	4 km
5	3.000-m-Lauf		13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00
	5.000-m-Lauf		23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30 2)	-	-	-	-	-
	10.000m-Inline-Skating		28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	-	-	-
	10-km-Wandern		-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30
	7-km-Walking/Nordic Walking		56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00
	20-km-Radfahren		45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00
	1.000-m-Schwimmen		26:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00
	Skilanglauf		72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00
	Weitere Angebote ab 8 Jahre 1)		(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)

#### 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 Bewerbern/-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.