

Ernsting's family

Von fröhlichen Familien empfohlen.



**JETZT
GUTSCHEN
SICHERN!**

DAS FAMILIEN-SPORTABZEICHEN ZAHLT SICH AUS.

FAMILIEN AUFGEPASST!

Legt mit mindestens zwei Familienmitgliedern aus zwei Generationen das Deutsche Sportabzeichen ab. Registriert Euch anschließend online auf unserer Aktionsseite und freut Euch über einen Einkaufsgutschein von Ernsting's family im Wert von **5,- Euro pro teilnehmendem Familienmitglied** (solange der Vorrat reicht).

Weitere Informationen auf www.ernstings-family.de/familienportabzeichen



KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17			
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	
Übung																				
800 m Lauf (in Min.)		5:40	5:00	4:35	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45	
Dauer-/Geländelauf (in Min.)		10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00	
Schwimmen (in Min.)		200 m						400 m												
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20	
Radfahren (in Min.)		5 km						10 km												
		26:30	23:30	20:30	26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30	
Werfen (in m)		Schlagball (80 g)						Wurfball (200 g)												
		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00	
Kugelstoßen (in m)		3 kg						4 kg						5 kg						
		6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50										
Standweitsprung (in m)		1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40	
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck			
Laufen (in Sek.)		30 m						50 m						100 m						
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5	
25 m Schwimmen (in Sek.)		46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0	
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		-						38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	
Gerätturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			
Hochsprung (in m)		-						0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40	
Weitsprung (in m)		Zonenweitsprung						Weitsprung												
Zonenweitsprung (in Punkten)		18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90	
Drehwurf (in Punkten)		Drehwurf						Schleuderball												
Schleuderball (1 kg, in m)		15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50	
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20	
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			

KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Übung																			
800 m Lauf (in Min.)		5:40	5:00	4:35	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
Dauer-/Geländelauf (in Min.)		8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
Schwimmen (in Min.)		200 m						400 m											
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
Radfahren (in Min.)		5 km						10 km											
		27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00			
Werfen (in m)		Schlagball (80 g)						Wurfball (200 g)											
		6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
Kugelstoßen (3 kg, in m)		3 kg						4,75						5,75					
		4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75									
Standweitsprung (in m)		1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen (in Sek.)		30 m						50 m						100 m					
		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
25 m Schwimmen (in Sek.)		46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		-						41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5
Gerätturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung (in m)		-						0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	1,00	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
Weitsprung (in m)		Zonenweitsprung						Weitsprung											
Zonenweitsprung (in Punkten)		18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
Drehwurf (in Punkten)		Drehwurf						Schleuderball											
Schleuderball (1 kg, in m)		12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

