

Sind Sport und Bewegung für Dich ein Stück Lebensfreude? Wenn ja, dann ist das Deutsche Sportabzeichen Mittel zum Zweck und persönliche Herausforderung zugleich.

Entdecke was in Dir steckt!

Mit dem deutschen Sportabzeichen setzt Du ein Zeichen für einen aktiven, erfolgreichen Lebensstil. Hol Dir den objektiven Nachweis für Deine sportliche Leistung. Und das Beste ist...

... jeder kann es schaffen!

Ob Jung oder Alt, Anfänger oder Fortgeschrittene – beim VfL Ramsdorf bieten wir Dir/Ihnen die beste Voraussetzungen für das gemeinsame Training und die Prüfung zum Deutschen Sportabzeichen.

Wer kann mitmachen?

Jede(r) darf das Deutsche Sportabzeichen machen, auch Nicht-Mitglieder vom Sportverein. Besonders sind Familien, die gemeinsam Sport machen wollen, herzlich eingeladen. Das Abzeichen kann pro Kalenderjahr allerdings nur einmal erworben werden.

Wir freuen uns auf Dich!

mit freundlicher Unterstützung durch

WERB@AGENTUR

WWW.WERBEAGENTUR-EBBING.DE

Welche Sportarten werden absolviert?

Beim Sportabzeichen wird die individuelle Fitness anhand der vier motorischen Grundfähigkeiten:

**Ausdauer Kraft
Schnelligkeit Koordination**

geprüft.

Diese werden in jeweils einer Gruppe (Disziplingruppe) mit Hilfe von Einzeldisziplinen aus den Sportarten

**Leichtathletik Radfahren
Schwimmen Geräteturnen**

überprüft. Je Gruppe ist eine Disziplin erfolgreich zu absolvieren. Die Auswahl triffst Du!

Als Team teilnehmen?

Ab einer Gruppenstärke von 6 Personen nehmt Ihr als Team teil und messt Euch so mit anderen Mannschaften, Stammtischen, Schulklassen, Firmen oder Freunden.... Bei der Übergabefeier der Sportabzeichen werden Teams gesondert prämiert.



Anmeldung & Information:

Ludger Roßkamp
sportabzeichen@breitensport.vfl-ramsdorf.de
oder am Schaukasten (beim Steuerbüro
Bernhard Enning in der Hausstraße).

Aktuelle Infos auch auf:
www.vfl-ramsdorf.de



 [sportabzeichen_vfl.ramsdorf](https://www.instagram.com/sportabzeichen_vfl.ramsdorf)

Sport und Gesundheit für Alle!



ABTEILUNG BREITENSPORT

» DEUTSCHES SPORTABZEICHEN «

DO SB



Nimm Deine Herausforderung an!
Teile Deinen Erfolg: [#Sportabzeichen](https://www.instagram.com/sportabzeichen)

Info-Flyer zum Mitnehmen



AKTUELLE ERGEBNISSE
VFL RAMSDROF KINDER



AKTUELLE ERGEBNISSE
VFL RAMSDROF ERWACHSENE

FRAUEN

ÜBUNG	18-19		20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90						
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold									
3.000 m Lauf (in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	24:50	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30			
10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30						
75 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	60:00	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	61:00	70:00	65:00	61:30	73:00	67:00	62:00	75:30	69:00	63:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:21	96:00	87:00			
Schwimmen (in Min.)	800 m																																																		
20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30			
Medizinball (2kg, in m)	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	7,50	8,50	9,50	7,00	8,50	9,50	6,50	8,50	9,50	5,50	7,50	9,00	5,50	7,50	9,00	5,00	7,00	8,50	5,00	7,00	8,50	4,50	6,50	7,50	4,50	6,50	7,50	4,50	6,50	7,50	4,00	5,50	6,50	3,50	4,50	5,50	3,00	4,00	5,00
Kugelstoßen (in m)	4 kg														3 kg																																				
Steinstoßen (in m)	5 kg														3 kg																																				
Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,30	1,55	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20			
Gerätturnen	Reck														Boden																																				
Laufen (in Sek.)	100 m														50 m																																				
25 m Schwimmen (in Sek.)	18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8			
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	29,5	24,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5			
Gerätturnen	Sprung														Sprung																																				
Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,00	0,85	0,95	1,00	0,75	0,85	0,90	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,55	0,60	0,65			
Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90				
Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00			
Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung														Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																																				
Gerätturnen	Boden														Boden																																				
Laufen (in Sek.)	100 m														50 m																																				
25 m Schwimmen (in Sek.)	18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8			
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	29,5	24,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5			
Gerätturnen	Sprung														Sprung																																				
Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,00	0,85	0,95	1,00	0,75	0,85	0,90	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,55	0,60	0,65			
Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90				
Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00			
Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung														Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																																				
Gerätturnen	Boden														Boden																																				
Laufen (in Sek.)	100 m														50 m																																				
25 m Schwimmen (in Sek.)	18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8			
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	29,5	24,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5			
Gerätturnen	Sprung														Sprung																																				
Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,00	0,85	0,95	1,00	0,75	0,85	0,90	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,55	0,60	0,65			
Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90				
Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,																																	

Sportabzeichen Termine 2026 VfL Ramsdorf

Samstags

**10:00 – 11:30 Uhr am
13.06., 11.07.,
05.09. und 26.09.**

Donnerstags

**19:00 – 20:00 Uhr am
28.05., 02.07.,
10.09. und 01.10.**

Montags

**15:00 – 16:00 Uhr am
18.05., 22.06.,
und 14.09.**

Übergabefeier

22.11.2026

ab 15 Uhr

in der Ramsdorfer Burg