

## Österreichisches Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA)

### Bedingungen ÖSTERREICHISCHES SPORT - UND TURNABZEICHEN für Frauen

Gr	FRAUEN von jeder Gruppe eine Disziplin		BRONZE		SILBER		GOLD					
			18-30 J.		30-40 J.		40-50J.		50-55 J.		55-60 J.	
			LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS
1	Schwimmen 200 m	Min/Sek	6	7	6:30	7:30	7:30	8:30	8:30	9:30	9:30	11
	Dauerschwimmen	Min	28	23	23	20	21	18	18	15	17	15
2	Hochsprung	m	1,15	1,10	1,10	1,05	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80
	Weitsprung (ab 40 J. Zone)	m	3,70	3,25	3,30	3,00	3,10	2,80	2,85	2,50	2,60	2,30
	Kastensprung (br. Grätsche)	Höhe m	1,20	1,15	1,15	1,10	–	–	–	–	–	–
	Bocksprung (lg. Grätsche)	Höhe m	–	–	–	–	1,15	1,10	1,10	1,05	1,05	1,00
3	60 m Laufen	Sek	9,6	10,5	10,7	11,5	11,2	12	12,2	13	12,7	13,5
	100 m Laufen	Sek	15,5	17	17	18,5	18,5	20	20	21,5	20,8	22,3
	400 m Laufen	Min/Sek	1:18	1:22	1:22	1:26	1:26	1:30	1:30	1:34	1:34	1:38
4	Kugelstoßen 4 kg	m	6,60	5,70	6,20	5,30	5,70	5,00	–	–	–	–
	Schlagball	m	34	27	29	24	27	22	25	20	24	19
	Kugelstoßen 3 kg	m	–	–	–	–	–	–	6,35	5,40	5,85	5,00
5	2000 m Laufen	Min	11:30	12:30	14	15	16	17	18:30	19:30	20	21
	500 m Schwimmen	Min	15:30	18	18	20	20:30	23	23	25:30	25	28:30
	10 km Radfahren	Min	27	29	29	31	31	33	33	35	35	37
	10 km Wandern	Std/Min	2:00	2:20	2:10	2:30	2:20	2:40	2:30	2:50	2:40	3:00
	10 km Schilanglauf	Std/Min	1:10	1:25	1:20	1:35	1:30	1:45	–	–	–	–
	5 km Schilanglauf	Std/Min	–	–	–	–	–	–	0:40	0:45	0:45	0:50
	1000 m Laufen	Min/Sek	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	400 m Schwimmen	Min/Sek	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
5 km Radfahren	Min	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	

LS - Leistungsstufe, GS - Grundstufe