







## 10 - 11 Jahre (männlich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
800 m Lauf	5:05 min	4:20 min	3:35 min
Dauer- / Geländelauf	17:00 min	25:00 min	35:00 min
200 m Schwimmen	07:00 min	06:20 min	05:10 min
10 km Radfahren	48:30 min	41:00 min	33:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Schlagball (80 g)	21 m	25 m	28 m
Standweitsprung	1,5 m	1,7 m	1,85 m
Geräteturnen	Stütزشwingen		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
50 m Lauf	10,3 sec	9,3 sec	8,4 sec
25 m Schwimmen	36 sec	29 sec	22,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	35 sec	30,5 sec	26 sec
Geräteturnen	Sprungrolle		

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,85 m	0,95 m	1,05 m
Weitsprung	2,6 m	2,9 m	3,2 m
Drehwurf (1kg)	33 m	39 m	45 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung)	20 mal	30 mal	40 mal
Geräteturnen	Schwingen an den Ringen		

Das Deutsche Sportabzeichen basiert auf einem sportwissenschaftlich abgesicherten Leistungskatalog. Es bündelt das sportliche Anforderungsprofil in vier Disziplingruppen anhand der motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination.

Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist obligatorisch für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen.

Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter erteilen gerne weitere Auskunft.

Gültig ab: Januar 2017