






12 - 13 Jahre (männlich)

 Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	4:45 min	4:00 min	3:15 min
Dauer- / Geländelauf	25:00 min	35:00 min	45:00 min
400 m Schwimmen	13:30 min	11:30 min	09:45 min
10 km Radfahren	43:00 min	37:00 min	31:30 min

 Kraft	Bronze	Silber	Gold
Wurfball (200 g)	26 m	30 m	33 m
Kugelstoßen (3 kg)	6,25 m	6,75 m	7,25 m
Standweitsprung	1,7 m	1,9 m	2,05 m
Geräteturnen		Klimmzüge	

 Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	9,7 sec	8,9 sec	8,1 sec
25 m Schwimmen	33 sec	27 sec	21 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	29,5 sec	26 sec	22,5 sec
Geräteturnen		Handstütz-Sprungüberschlag	

 Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,95 m	1,05 m	1,15 m
Weitsprung	3,2 m	3,5 m	3,8 m
Schleuderball	19,5 m	24 m	27,5 m
Seilspringen (Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung)	10 mal	15 mal	25 mal
Geräteturnen		Rad	

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