




## 16 - 17 Jahre (männlich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
800 m Lauf	3:50 min	3:05 min	2:25 min
Dauer- / Geländelauf	55:00 min	70:00 min	90:00 min
400 m Schwimmen	11:00 min	09:40 min	08:20 min
10 km Radfahren	27:00 min	23:30 min	20:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Wurfball (200 g)	32 m	36 m	40 m
Kugelstoßen (5 kg)	7,5 m	8 m	8,5 m
Standweitsprung	2,05 m	2,2 m	2,4 m
Geräteturnen	Hüft-Aufschwung		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
100 m Lauf	16,3 sec	14,8 sec	13,5 sec
25 m Schwimmen	29,5 sec	24,5 sec	19 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	22 sec	19,5 sec	17 sec
Geräteturnen	Handstütz-Sprungüberschlag		

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	1,2 m	1,3 m	1,4 m
Weitsprung	4,3 m	4,6 m	4,9 m
Schleuderball (1kg)	27,5 m	32 m	36,5 m
Seilspringen (Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung)	10 mal	15 mal	20 mal
Geräteturnen	Sprung mit Drehung		

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 2018