



18 - 19 Jahre (männlich)

**Ausdauer****Bronze****Silber****Gold**

3.000 m Lauf	17:20 min	15:20 min	13:20 min
10 km Lauf	63:20 min	57:20 min	51:20 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	58:30 min	54:30 min	50:30 min
800 m Schwimmen	22:35 min	19:50 min	17:00 min
20 km Radfahren	47:00 min	42:30 min	38:30 min

**Kraft****Bronze****Silber****Gold**

Medizinball (2 kg)	10,25 m	11 m	11,75 m
Kugelstoßen (6 kg)	7,75 m	8,25 m	8,75 m
Steinstoßen (10 kg)	9,3 m	10,1 m	10,95 m
Standweitsprung	2,1 m	2,3 m	2,5 m
Geräteturnen	Hüft-Aufschwung		

**Schnelligkeit****Bronze****Silber****Gold**

100 m Lauf	16 sec	14,6 sec	13,2 sec
25 m Schwimmen	28 sec	23 sec	17,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	20,5 sec	18 sec	15,5 sec
Geräteturnen	Handstütz-Sprungüberschlag		

**Koordination****Bronze****Silber****Gold**

Hochsprung	1,3 m	1,4 m	1,5 m
Weitsprung	4,5 m	4,8 m	5,1 m
Schleuderball	31,5 m	36 m	40,5 m
Seilspringen (Doppeldurchschlag mit oder 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 2017