



10 - 11 Jahre (weiblich)



Ausdauer

	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	5:20 min	4:40 min	4:00 min
Dauer- / Geländelauf	15:00 min	20:00 min	30:00 min
200 m Schwimmen	7:20 min	6:25 min	5:30 min
10 km Radfahren	50:30 min	43:00 min	35:30 min



Kraft

	Bronze	Silber	Gold
Schlagball (80 g)	11 m	15 m	18 m
Standweitsprung	1,3 m	1,45 m	1,65 m
Geräteturnen		Stüttschwingen	



Schnelligkeit

	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	11 sec	10,1 sec	9,1 sec
25 m Schwimmen	39 sec	31,5 sec	25,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	37 sec	32 sec	27 sec
Geräteturnen		Sprungrolle	



Koordination

	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,8 m	0,9 m	1,0 m
Weitsprung	2,3 m	2,6 m	2,9 m
Drehwurf (1kg)	27 Punkte	30 Punkte	36 Punkte
Seilspringen (Grundsprung vorwärts ohne Zwischenstufen)	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