




## 12 - 13 Jahre (weiblich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
800 m Lauf	5:10 min	4:25 min	3:45 min
Dauer- / Geländelauf	20:00 min	30:00 min	40:00 min
400 m Schwimmen	14:50 min	12:55 min	11:00 min
10 km Radfahren	45:00 min	39:30 min	33:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Wurfball (200 g)	16 m	19 m	23 m
Kugelstoßen (3 kg)	4,75 m	5,25 m	5,75 m
Standweitsprung	1,4 m	1,6 m	1,8 m
Geräteturnen		Klimmzüge	

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
50 m Lauf	10,6 sec	9,6 sec	8,5 sec
25 m Schwimmen	35 sec	29 sec	23,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	31 sec	27 sec	23,5 sec
Geräteturnen		Handstütz-Sprungüberschlag	

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,9 m	1 m	1,1 m
Weitsprung	2,8 m	3,1 m	3,4 m
Schleuderball (1kg)	17 m	19,5 m	22 m
Seilspringen (Grundsprung rückwärts ohne Zwisch)	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 2018