



16 - 17 Jahre (weiblich)

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

800 m Lauf	4:50 min	4:05 min	3:25 min
Dauer- / Geländelauf	45:00 min	60:00 min	75:00 min
400 m Schwimmen	11:55 min	10:30 min	9:05 min
10 km Radfahren	32:30 min	28:30 min	25:30 min

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

Wurfball (200 g)	24 m	27 m	32 m
Kugelstoßen (3 kg)	5,75 m	6,25 m	6,75 m
Standweitsprung	1,65 m	1,8 m	2 m
Geräteturnen	Hüft-Aufschwung		

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

100 m Lauf	17,6 sec	16,3 sec	15 sec
25 m Schwimmen	30,5 sec	25,5 sec	20 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	25 sec	22,5 sec	20 sec
Geräteturnen	Handstütz-Sprungüberschlag		

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

Hochsprung	1,05 m	1,15 m	1,25 m
Weitsprung	3,4 m	3,7 m	4,0 m
Schleuderball	22 m	25 m	28 m
Seilspringen (Kreuzdurchschlag ohne Zwischenspr)	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