







20 - 24 Jahre (weiblich)

 Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	21:50 min	19:50 min	17:50 min
10 km Lauf	83:30 min	76:50 min	71:30 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	66:30 min	63:00 min	59:30 min
800 m Schwimmen	23:35 min	20:50 min	18:00 min
20 km Radfahren	57:00 min	51:30 min	45:30 min

 Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	7,25 m	8 m	8,5 m
Kugelstoßen (4 kg)	6,5 m	7 m	7,5 m
Steinstoßen (5 kg)	10,8 m	11,4 m	12 m
Standweitsprung	1,6 m	1,8 m	2 m
Geräteturnen	Hüft-Aufschwung		

 Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
100 m Lauf	18,5 sec	16,8 sec	15,6 sec
25 m Schwimmen	29 sec	24 sec	18,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	24,5 sec	22 sec	19,5 sec
Geräteturnen	Handstütz-Sprungüberschlag		

 Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	1,1 m	1,2 m	1,3 m
Weitsprung	3,4 m	3,7 m	4 m
Schleuderball	24 m	27 m	29,5 m
Seilspringen (Doppeldurchschlag mit oder ohne Zi)	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