



25 - 29 Jahre (weiblich)

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

3.000 m Lauf	22:00 min	19:50 min	18:00 min
10 km Lauf	83:30 min	76:50 min	71:00 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	67:00 min	63:30 min	60:00 min
800 m Schwimmen	25:30 min	21:05 min	18:40 min
20 km Radfahren	56:00 min	50:30 min	45:00 min

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

Medizinball (2 kg)	7 m	7,75 m	8,5 m
Kugelstoßen (4 kg)	6,5 m	7 m	7,5 m
Steinstoßen (5 kg)	10,1 m	10,7 m	11,35 m
Standweitsprung	1,5 m	1,7 m	1,95 m
Geräteturnen	Hüft-Aufschwung		

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

100 m Lauf	18,9 sec	17,2 sec	16 sec
25 m Schwimmen	30 sec	25 sec	19,5 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	3,3 m	3,6 m	3,9 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