



6 - 7 Jahre (weiblich)



Ausdauer

Bronze

Silber

Gold

800 m Lauf	5:40 min	5:00 min	4:15 min
Dauer- / Geländelauf	8:00 min	12:00 min	17:00 min
200 m Schwimmen	09:00 min	07:44 min	06:20 min



Kraft

Bronze

Silber

Gold

Schlagball (80 g)	6 m	9 m	13 m
Standweitsprung	1,05 m	1,25 m	1,4 m
Geräteturnen	Kopf- / Schulterstand		



Schnelligkeit

Bronze

Silber

Gold

30 m Lauf	8 sec	7,1 sec	6,3 sec
25 m Schwimmen	46,5 sec	37,5 sec	29,5 sec
Geräteturnen	Sprunghocke als Stützsprung		



Koordination

Bronze

Silber

Gold

Zonenweitsprung	18 Punkte	21 Punkte	24 Punkte
Drehwurf (1kg)	12 Punkte	15 Punkte	21 Punkte
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohn	10 mal	15 mal	25 mal
Geräteturnen	Schwebebalken		

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