



## 8 - 9 Jahre (weiblich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
800 m Lauf	5:35 min	4:50 min	4:10 min
Dauer- / Geländelauf	10:00 min	15:00 min	20:00 min
200 m Schwimmen	8:00 min	07:00 min	05:55 min
5 km Radfahren	27:00 min	24:00 min	21:00 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Schlagball (80 g)	9 m	12 m	15 m
Standweitsprung	1,15 m	1,3 m	1,5 m
Geräteturnen	Kerze / Nackenstand		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
30 m Lauf	7,4 sec	6,6 sec	5,7 sec
25 m Schwimmen	42 sec	34 sec	28 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	41 sec	36 sec	31 sec
Geräteturnen	Schrittsprung		

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Zonenweitsprung	24 Punkte	27 Punkte	30 Punkte
Drehwurf (220g)	18 Punkte	21 Punkte	27 Punkte
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohn	10 mal	15 mal	25 mal
Geräteturnen	Hüftumschwung		

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