




10 - 11 Jahre (weiblich)

 Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	5:20 min	4:40 min	4:00 min
Dauer- / Geländelauf	15:00 min	20:00 min	30:00 min
200 m Schwimmen	7:20 min	6:25 min	5:30 min
10 km Radfahren	50:30 min	43:00 min	35:30 min

 Kraft	Bronze	Silber	Gold
Schlagball (80 g)	11 m	15 m	18 m
Standweitsprung	1,3 m	1,45 m	1,65 m
Geräteturnen	Stützschiwingen		

 Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	11 sec	10,1 sec	9,1 sec
25 m Schwimmen	39 sec	31,5 sec	25,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	37 sec	32 sec	27 sec
Geräteturnen	Sprungrolle		

 Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,8 m	0,9 m	1 m
Weitsprung	2,3 m	2,6 m	2,9 m
Drehwurf (220g)	27 Punkte	30 Punkte	36 Punkte
Seilspringen (Grundsprung vorwärts ohne Zwischen)	20 mal	30 mal	40 mal
Geräteturnen	Schwingen an den Ringen		

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