




## 14 - 15 Jahre (weiblich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
800 m Lauf	5:00 min	4:20 min	3:35 min
Dauer- / Geländelauf	30:00 min	40:00 min	50:00 min
400 m Schwimmen	13:05 min	11:40 min	10:00 min
10 km Radfahren	38:00 min	32:30 min	28:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Wurfball (200 g)	20 m	24 m	27 m
Kugelstoßen (3 kg)	5,5 m	6 m	6,5 m
Standweitsprung	1,55 m	1,7 m	1,9 m
Geräteturnen		Handstand	

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
100 m Lauf	18,6 sec	17 sec	15,5 sec
25 m Schwimmen	33 sec	27,5 sec	21,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	27 sec	24,5 sec	21,5 sec
Geräteturnen		Grätschsprung	

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,95 m	1,05 m	1,15 m
Weitsprung	3,2 m	3,5 m	3,8 m
Schleuderball (1kg)	19,5 m	22,5 m	25,5 m
Seilspringen (Kreuzdurchschlag ohne Zwischenspr)	10 mal	15 mal	20 mal
Geräteturnen		Rolle	

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