





## 18 - 19 Jahre (weiblich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	22:00 min	20:00 min	18:00 min
10 km Lauf	84:40 min	78:40 min	72:40 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	69:30 min	66:00 min	62:00 min
800 m Schwimmen	24:00 min	21:10 min	18:25 min
20 km Radfahren	57:30 min	52:00 min	46:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	7,5 m	8 m	8,75 m
Kugelstoßen (4 kg)	6,5 m	7 m	7,5 m
Steinstoßen (5 kg)	10,65 m	11,25 m	11,85 m
Standweitsprung	1,65 m	1,85 m	2,05 m
Geräteturnen	Hüft-Aufschwung		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
100 m Lauf	18,2 sec	16,5 sec	15,3 sec
25 m Schwimmen	29,5 sec	24 sec	18,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	24 sec	22 sec	19,5 sec
Geräteturnen	Handstütz-Sprungüberschlag		

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	1,1 m	1,2 m	1,3 m
Weitsprung	3,4 m	3,7 m	4 m
Schleuderball (1kg)	23,5 m	26,5 m	29 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 2018