




## 30 - 34 Jahre (weiblich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	22:20 min	20:10 min	18:10 min
10 km Lauf	84:10 min	78:00 min	71:20 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	67:30 min	64:00 min	60:30 min
800 m Schwimmen	28:50 min	23:40 min	19:30 min
20 km Radfahren	57:00 min	51:30 min	45:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	6,5 m	7,5 m	8,25 m
Kugelstoßen (4 kg)	6,25 m	6,75 m	7,25 m
Steinstoßen (5 kg)	9,5 m	10,15 m	10,7 m
Standweitsprung	1,35 m	1,6 m	1,85 m
Geräteturnen		Handstand	

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
100 m Lauf	19,6 sec	17,8 sec	16,4 sec
25 m Schwimmen	32,5 sec	26,5 sec	21 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	26 sec	23,5 sec	21,5 sec
Geräteturnen		Grätschsprung	

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	1 m	1,1 m	1,2 m
Weitsprung	3,2 m	3,5 m	3,8 m
Schleuderball (1kg)	22 m	25 m	27,5 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