




## 8 - 9 Jahre (männlich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
800 m Lauf	5:25 min	4:40 min	3:55 min
Dauer- / Geländelauf	12:00 min	17:00 min	23:00 min
200 m Schwimmen	08:00 min	06:45 min	05:40 min
5 km Radfahren	26:30 min	23:30 min	20:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Schlagball (80 g)	17 m	20 m	23 m
Standweitsprung	1,3 m	1,5 m	1,65 m
Geräteturnen	Kerze / Nackenstand		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
30 m Lauf	7,2 sec	6,4 sec	5,7 sec
25 m Schwimmen	41 sec	33 sec	26 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	38 sec	33 sec	28 sec
Geräteturnen	Schrittsprung		

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Zonenweitsprung	27 Punkte	30 Punkte	33 Punkte
Drehwurf (220g)	21 Punkte	27 Punkte	33 Punkte
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	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