




## 14 - 15 Jahre (männlich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
800 m Lauf	4:20 min	3:40 min	2:50 min
Dauer- / Geländelauf	35:00 min	45:00 min	60:00 min
400 m Schwimmen	12:00 min	10:15 min	08:50 min
10 km Radfahren	32:00 min	28:00 min	24:00 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Wurfball (200 g)	30 m	34 m	37 m
Kugelstoßen (4 kg)	7 m	7,5 m	8 m
Standweitsprung	1,9 m	2,05 m	2,25 m
Geräteturnen		Handstand	

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
100 m Lauf	17 sec	15,4 sec	14,1 sec
25 m Schwimmen	31 sec	25,5 sec	20 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	24 sec	21,5 sec	19 sec
Geräteturnen		Grätschsprung	

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	1,1 m	1,2 m	1,3 m
Weitsprung	3,8 m	4,1 m	4,4 m
Schleuderball (1kg)	23,5 m	28 m	32 m
Seilspringen (Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung)	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