

Anforderungen Erwachsene Weiblich und Männlich, alle Altersklassen

Weiblich	Alter		18 Jahre - 19 Jahre			20 Jahre - 24 Jahre			25 Jahre - 29 Jahre			30 Jahre - 34 Jahre		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
	3 km Lauf	Min,Sek	20,50	18,50	16,50	20,20	18,20	16,20	20,40	18,40	16,40	21,30	19,30	17,30
	10 km Lauf	Min,Sek	84,40	78,40	72,40	83,30	76,50	71,30	83,30	76,50	71,00	84,10	78,00	71,20
	7,5 km Walking/Nordic	Min,Sek	69,30	66,00	62,00	66,30	63,00	60,00	67,00	63,30	60,00	67,30	64,00	61,00
	20 km Radfahren	Min,Sek	57,30	52,00	46,30	57,00	51,30	45,30	56,00	50,30	45,00	57,00	51,30	45,30
	Schwimmen		800 m											
		Min,Sek	24,00	21,10	18,25	23,35	20,50	18,00	25,30	21,05	18,40	28,50	23,40	19,30
	Sprint oder	in Sek.	100 m											
			18,20	16,50	15,30	18,50	16,80	15,60	18,96	17,20	16,00	19,60	17,80	16,40
	Schwimmen 25 m	in Sek.	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0
	Standweitsprung	in m	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85
	Medizinballwurf (2 Kg)	in m	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	7,50	8,50	9,50
	Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		
			5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20
	Weitsprung	in m	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80
	Liegestütze oder		8	12	17	8	11	17	8	11	16	7	10	16
	Dips		16	21	27	16	21	27	15	20	27	14	20	26
	Sprung mit Drehung		2 Versuche - Bewertung siehe Anhang											

Für das deutsche Sportabzeichen musst du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen

**Kategorien**

**Ausdauer:** 3 km Lauf; 10 km Lauf; 7,5 km Walking/Nordic Walking; 20 km Radfahren; 200m/400m/800m Schwimmen

**Kraft:** Standweitsprung; Medizinballwurf; Liegestütze; Dips

**Schnelligkeit:** Sprint; Schwimmen 25m

**Koordination:** Weitsprung; Seilspringen

Die Übungen der Kategorie Ausdauer können schon im Vorfeld des 12.07. gern individuell absolviert werden. Haltet eure Leistung in einer Tracking-App fest und bringt diese zum Sportabzeichentag mit.

Anforderungen Erwachsene Weiblich und Männlich, alle Altersklassen

Weiblich	Alter		35 Jahre - 39 Jahre			40 Jahre - 44 Jahre			45 Jahre - 49 Jahre			50 Jahre - 54 Jahre		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
	3 km Lauf	Min,Sek	22,00	20,00	18,00	22,50	20,40	18,30	23,50	21,30	18,50	24,50	22,10	19,10
	10 km Lauf	Min,Sek	87,40	79,30	71,30	91,20	81,20	71,40	95,20	83,10	72,50	97,40	85,30	74,00
	7,5 km Walking/Nordic	Min,Sek	70,00	65,00	61,30	73,00	67,00	62,00	75,30	69,00	63,00	78,00	71,00	64,00
	20 km Radfahren	Min,Sek	60,00	53,00	47,00	64,00	55,30	49,30	67,00	58,30	51,30	69,00	61,00	53,30
	Schwimmen		800 m									400 m		
		Min,Sek	32,00	25,35	20,20	34,00	27,40	21,20	35,20	29,00	21,30	18,00	15,00	11,30
	Sprint oder	in Sek.	100 m			50 m								
			20,40	18,60	17,00	11,00	9,90	8,80	11,50	10,30	9,10	11,90	10,70	9,50
	Schwimmen 25 m	in Sek.	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0
	Standweitsprung	in m	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,30	1,55
	Medizinballwurf (2 Kg)	in m	7,00	8,50	9,50	6,50	8,50	9,50	6,00	8,50	9,50	5,50	7,50	9,00
	Seilspringen		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung			Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung					Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			
			10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30
	Weitsprung	in m	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40
	Liegestütze oder		7	10	15	6	9	14	6	9	14	5	8	13
	Dips		13	19	25	12	18	24	11	17	23	10	15	21
	Sprung mit Drehung													

Für das deutsche Sportabzeichen musst du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen

**Kategorien**

**Ausdauer:** 3 km Lauf; 10 km Lauf; 7,5 km Walking/Nordic Walking; 20 km Radfahren; 200m/400m/800m Schwimmen

**Kraft:** Standweitsprung; Medizinballwurf; Liegestütze; Dips

**Schnelligkeit:** Sprint; Schwimmen 25m

**Koordination:** Weitsprung; Seilspringen

Die Übungen der Kategorie Ausdauer können schon im Vorfeld des 12.07. gern individuell absolviert werden. Haltet eure Leistung in einer Tracking-App fest und bringt diese zum Sportabzeichentag mit.

Anforderungen Erwachsene Weiblich und Männlich, alle Altersklassen

Weiblich	Alter		55 Jahre - 59 Jahre			60 Jahre - 64 Jahre			65 Jahre - 69 Jahre			70 Jahre - 74 Jahre		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
	3 km Lauf	Min,Sek	25,50	22,50	19,50	26,30	23,30	20,30	27,10	24,10	21,10	27,40	24,40	21,40
	10 km Lauf	Min,Sek	100,10	88,10	76,10	102,50	90,50	78,50	105,40	93,40	81,40	109,30	97,30	85,30
	7,5 km Walking/Nordic	Min,Sek	80,00	73,00	66,00	82,30	74,30	67,30	84,15	76,30	70,00	88,15	79,00	72,00
	20 km Radfahren	Min,Sek	71,30	63,00	55,30	74,00	65,00	57,00	75,30	66,30	58,30	78,00	68,30	60,30
	Schwimmen		400 m											
		Min,Sek	18,35	15,20	11,55	19,00	15,35	12,10	19,25	15,45	12,15	19,50	16,05	12,40
	Sprint oder	in Sek.	50 m											
			12,40	11,20	9,90	12,60	11,40	10,20	12,80	11,60	10,40	13,00	11,80	10,60
	Schwimmen 25 m	in Sek.	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0
	Standweitsprung	in m	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35
	Medizinballwurf (2 Kg)	in m	5,50	7,50	9,00	5,00	7,00	8,50	4,50	6,50	7,50	4,50	6,50	7,50
	Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder Zwischensprung ODER Galoppsprung		
			10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18
	Weitsprung	in m	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90
	Liegestütze oder		5	8	12	5	8	12	4	7	12	4	7	11
	Dips		9	14	20	8	13	19	7	12	18	6	11	17
	Sprung mit Drehung													

Für das deutsche Sportabzeichen musst du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen

**Kategorien**

**Ausdauer:** 3 km Lauf; 10 km Lauf; 7,5 km Walking/Nordic Walking; 20 km Radfahren; 200m/400m/800m Schwimmen

**Kraft:** Standweitsprung; Medizinballwurf; Liegestütze; Dips

**Schnelligkeit:** Sprint; Schwimmen 25m

**Koordination:** Weitsprung; Seilspringen

Die Übungen der Kategorie Ausdauer können schon im Vorfeld des 12.07. gern individuell absolviert werden. Haltet eure Leistung in einer Tracking-App fest und bringt diese zum Sportabzeichentag mit.

Anforderungen Erwachsene Weiblich und Männlich, alle Altersklassen

Weiblich	Alter		75 Jahre -79 Jahre			80 Jahre -84 Jahre			85 Jahre - 89 Jahre			ab 90 Jahre		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
	3 km Lauf	Min,Sek	28,30	25,30	22,30	29,40	26,40	23,40	31,00	28,00	25,00	32,30	29,30	26,30
	10 km Lauf	Min,Sek	115,20	103,20	91,20	122,20	110,20	98,20	129,10	117,10	105,10	136,30	124,30	112,30
	7,5 km Walking/Nordic	Min,Sek	92,30	81,30	74,30	98,30	85,15	77,30	104,00	90,20	82,00	110,20	96,00	87,00
	20 km Radfahren	Min,Sek	81,30	70,30	63,00	84,30	75,00	65,30	89,30	80,00	69,00	93,00	83,00	72,30
	Schwimmen		200 m											
		Min,Sek	10,15	8,20	6,30	10,25	8,30	6,45	10,35	8,45	7,05	10,45	8,55	7,20
	Sprint oder	in Sek.	50 m											
			13,50	12,30	11,10	14,30	13,10	12,00	15,50	14,30	13,20	17,10	15,90	14,80
	Schwimmen 25 m	in Sek.	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,0	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
	Standweitsprung	in m	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
	Medizinballwurf (2 Kg)	in m	4,56	6,50	7,50	4,00	5,50	6,50	3,50	4,50	5,50	3,00	4,00	5,00
	Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder Zwischensprung ODER Galoppsprung											
			8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	5	8
	Weitsprung	in m	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
	Liegestütze oder		4	7	11	3	7	10	3	6	10	3	5	8
	Dips		5	10	16	4	9	15	3	8	14	3	7	13
	Sprung mit Drehung													

Für das deutsche Sportabzeichen musst du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen

**Kategorien**

**Ausdauer:** 3 km Lauf; 10 km Lauf; 7,5 km Walking/Nordic Walking; 20 km Radfahren; 200m/400m/800m Schwimmen

**Kraft:** Standweitsprung; Medizinballwurf; Liegestütze; Dips

**Schnelligkeit:** Sprint; Schwimmen 25m

**Koordination:** Weitsprung; Seilspringen

Die Übungen der Kategorie Ausdauer können schon im Vorfeld des 12.07. gern individuell absolviert werden. Haltet eure Leistung in einer Tracking-App fest und bringt diese zum Sportabzeichentag mit.

Anforderungen Erwachsene Weiblich und Männlich, alle Altersklassen

Männlich	Alter		18 Jahre - 19 Jahre			20 Jahre - 24 Jahre			25 Jahre - 29 Jahre			30 Jahre - 34 Jahre		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
	3 km Lauf	in Min.	17,50	15,50	13,50	17,20	15,20	13,20	17,40	15,40	13,40	18,30	16,30	14,30
	10 km Lauf	Min,Sek	63,20	57,20	51,20	62,30	56,30	50,00	66,00	59,20	52,00	69,40	61,10	54,50
	7,5 km Walking/Nordic	Min,Sek	58,30	54,30	50,30	57,00	53,00	49,00	58,30	54,30	50,30	62,30	57,00	51,00
	20 km Radfahren	Min,Sek	47,00	42,30	38,30	46,30	42,00	37,30	50,00	44,30	39,00	53,30	47,00	40,30
	Schwimmen		800 m											
		Min,Sek	22,35	19,50	17,00	22,10	19,30	16,25	23,10	20,00	17,00	25,45	21,30	18,00
	Sprint oder	in Sek.	100 m											
			16	14,6	13,2	15,8	14,4	13	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6
	Schwimmen 25 m	in Sek.	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0
	Standweitsprung	in m	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35
	Medizinballwurf (2 Kg)	in m	11,00	13,00	14,00	11,00	13,50	14,50	10,50	13,00	14,50	10,00	13,00	14,00
	Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		
			5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20
	Weitsprung	in m	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80
	Liegestütze oder		23	33	47	23	33	47	22	32	46	21	31	44
	Dips		29	38	49	29	39	50	28	38	50	27	37	48
	Sprung mit Drehung		2 Versuche - Bewertung siehe Anhang											

Für das deutsche Sportabzeichen musst du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen

**Kategorien**

**Ausdauer:** 3 km Lauf; 10 km Lauf; 7,5 km Walking/Nordic Walking; 20 km Radfahren; 200m/400m/800m Schwimmen

**Kraft:** Standweitsprung; Medizinballwurf; Liegestütze; Dips

**Schnelligkeit:** Sprint; Schwimmen 25m

**Koordination:** Weitsprung; Seilspringen

Die Übungen der Kategorie Ausdauer können schon im Vorfeld des 12.07. gern individuell absolviert werden. Haltet eure Leistung in einer Tracking-App fest und bringt diese zum Sportabzeichentag mit.

Anforderungen Erwachsene Weiblich und Männlich, alle Altersklassen

Männlich	Alter		35 Jahre - 39 Jahre			40 Jahre - 44 Jahre			45 Jahre - 49 Jahre			50 Jahre - 54 Jahre		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
	3 km Lauf	in Min.	19,50	17,20	15,00	21,00	18,30	15,50	22,10	19,30	16,30	23,20	20,20	17,20
	10 km Lauf	Min,Sek	74,10	65,30	56,50	78,50	69,30	60,10	83,40	73,10	63,30	88,20	76,40	65,30
	7,5 km Walking/Nordic	Min,Sek	65,00	58,30	53,30	66,00	60,30	54,00	68,30	62,30	55,00	71,00	64,00	57,30
	20 km Radfahren	Min,Sek	58,00	50,00	41,30	63,00	52,00	43,30	66,00	55,00	45,00	68,30	57,00	46,30
	Schwimmen		800 m									400 m		
		Min,Sek	28,50	24,00	19,15	32,25	26,25	20,25	34,30	27,50	20,40	17,25	14,20	10,45
	Sprint oder	in Sek.	100 m			50 m								
			17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2
	Schwimmen 25 m	in Sek.	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0
	Standweitsprung	in m	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,40	1,70	2,00
	Medizinballwurf (2 Kg)	in m	9,50	12,50	14,00	9,00	12,01	13,50	8,00	11,50	13,50	7,50	11,00	13,00
	Seilspringen		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung			Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
			10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30
	Weitsprung	in m	4,10	4,40	4,70	3,90	4,30	4,60	9,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40
	Liegestütze oder		19	29	42	17	26	39	15	24	35	13	22	33
	Dips		25	35	46	22	32	44	20	29	41	17	27	38
	Sprung mit Drehung													

Für das deutsche Sportabzeichen musst du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen

Kategorien

Ausdauer: 3 km Lauf; 10 km Lauf; 7,5 km Walking/Nordic Walking; 20 km Radfahren; 200m/400m/800m Schwimmen  
 Kraft: Standweitsprung; Medizinballwurf; Liegestütze; Dips  
 Schnelligkeit: Sprint; Schwimmen 25m  
 Koordination: Weitsprung; Seilspringen

Die Übungen der Kategorie Ausdauer können schon im Vorfeld des 12.07. gern individuell absolviert werden. Haltet eure Leistung in einer Tracking-App fest und bringt diese zum Sportabzeichentag mit.

Anforderungen Erwachsene Weiblich und Männlich, alle Altersklassen

	Alter		55 Jahre - 59 Jahre			60 Jahre - 64 Jahre			65 Jahre - 69 Jahre			70 Jahre - 74 Jahre		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Männlich	3 km Lauf	in Min.	23,50	20,50	17,50	24,30	21,30	18,30	25,00	22,00	19,30	25,20	22,20	19,20
	10 km Lauf	Min,Sek	91,30	79,40	67,40	94,40	82,40	70,40	98,00	86,00	74,00	102,10	90,10	78,10
	7,5 km Walking/Nordic	Min,Sek	73,00	65,00	59,00	75,45	67,30	60,30	78,10	69,30	62,00	81,30	72,00	65,00
	20 km Radfahren	Min,Sek	70,30	58,30	47,30	71,30	60,00	48,00	72,30	60,30	48,30	73,30	61,30	49,30
	Schwimmen		400 m											
		Min,Sek	17,50	14,35	11,20	18,10	14,45	11,25	18,25	15,05	11,30	18,25	15,15	11,35
	Sprint oder	in Sek.	50 m											
			10,50	9,40	8,50	10,80	9,70	8,80	11,20	10,20	9,10	11,70	10,70	9,60
	Schwimmen 25 m	in Sek.	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0
	Standweitsprung	in m	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85
	Medizinballwurf (2 Kg)	in m	7,00	10,50	12,50	6,50	10,00	12,50	6,00	9,50	11,50	6,00	9,00	10,50
	Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung					Grundsprung vorwärts mit oder Zwischensprung ODER Galoppsprung			
			10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18
	Weitsprung	in m	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50
	Liegestütze oder		11	19	29	10	18	27	9	17	26	9	16	25
	Dips		14	24	35	12	21	32	10	19	30	9	18	29
	Sprung mit Drehung													

Für das deutsche Sportabzeichen musst du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen

Kategorien

Ausdauer: 3 km Lauf; 10 km Lauf; 7,5 km Walking/Nordic Walking; 20 km Radfahren; 200m/400m/800m Schwimmen  
 Kraft: Standweitsprung; Medizinballwurf; Liegestütze; Dips  
 Schnelligkeit: Sprint; Schwimmen 25m  
 Koordination: Weitsprung; Seilspringen

Die Übungen der Kategorie Ausdauer können schon im Vorfeld des 12.07. gern individuell absolviert werden. Haltet eure Leistung in einer Tracking-App fest und bringt diese zum Sportabzeichentag mit.

Anforderungen Erwachsene Weiblich und Männlich, alle Altersklassen

	Alter		75 Jahre -79 Jahre			80 Jahre -84 Jahre			85 Jahre - 89 Jahre			ab 90 Jahre		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Männlich	3 km Lauf	in Min.	26,00	23,00	20,00	26,30	23,30	20,30	27,30	24,30	21,30	29,50	26,50	23,50
	10 km Lauf	Min,Sek	107,20	95,20	83,20	113,10	101,10	89,10	120,10	108,10	96,10	127,40	115,40	103,40
	7,5 km Walking/Nordic	Min,Sek	86,10	75,45	67,30	91,30	79,45	72,00	96,00	84,15	75,30	102,45	89,20	80,00
	20 km Radfahren	Min,Sek	74,30	63,00	51,30	76,00	64,30	53,00	77,30	66,30	55,30	79,00	68,00	58,00
	Schwimmen		200 m											
		Min,Sek	9,25	7,40	6,05	9,30	7,50	6,10	9,30	8,00	6,25	9,45	8,10	6,45
	Sprint oder	in Sek.	50 m											
			12,20	11,20	10,10	13,00	12,00	10,90	14,10	13,10	12,00	15,50	14,50	13,40
	Schwimmen 25 m	in Sek.	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,9	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
	Standweitsprung	in m	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
	Medizinballwurf (2 Kg)	in m	6,00	8,50	10,00	5,50	8,00	9,50	5,00	7,50	9,00	4,50	6,50	8,00
	Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder Zwischensprung ODER Galoppsprung											
			8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	5	8
	Weitsprung	in m	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
	Liegestütze oder		9	16	25	7	14	23	7	12	21	6	11	20
	Dips		8	16	27	7	15	25	6	13	22	5	10	19
	Sprung mit Drehung													

Für das deutsche Sportabzeichen musst du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfertigkeit nachweisen

**Kategorien**

**Ausdauer:** 3 km Lauf; 10 km Lauf; 7,5 km Walking/Nordic Walking; 20 km Radfahren; 200m/400m/800m Schwimmen  
**Kraft:** Standweitsprung; Medizinballwurf; Liegestütze; Dips  
**Schnelligkeit:** Sprint; Schwimmen 25m  
**Koordination:** Weitsprung; Seilspringen

Die Übungen der Kategorie Ausdauer können schon im Vorfeld des 12.07. gern individuell absolviert werden. Haltet eure Leistung in einer Tracking-App fest und bringt diese zum Sportabzeichentag mit.