







## 30 - 34 Jahre (männlich)

 Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	18:40 min	16:10 min	14:10 min
10 km Lauf	69:40 min	61:10 min	54:50 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	62:30 min	57:00 min	51:00 min
800 m Schwimmen	25:45 min	21:30 min	18:00 min
20 km Radfahren	53:30 min	47:00 min	40:30 min

 Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	9 m	10,25 m	11,5 m
Kugelstoßen (7,26 kg)	7 m	7,75 m	8,25 m
Steinstoßen (15 kg)	7,1 m	8,15 m	9,15 m
Standweitsprung	1,85 m	2,1 m	2,35 m
Geräteturnen		Handstand	

 Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
100 m Lauf	16,8 sec	15,1 sec	13,6 sec
25 m Schwimmen	31,5 sec	24 sec	17 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	22,5 sec	18,5 sec	15 sec
Geräteturnen		Grätschsprung	

 Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	1,3 m	1,4 m	1,5 m
Weitsprung	4,2 m	4,5 m	4,8 m
Schleuderball	30,5 m	35,5 m	40,5 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 2017