







## 35 - 39 Jahre (männlich)

 Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	19:50 min	17:20 min	15:00 min
10 km Lauf	74:10 min	65:30 min	56:50 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	65:00 min	58:30 min	53:30 min
800 m Schwimmen	28:50 min	24:00 min	19:15 min
20 km Radfahren	58:00 min	50:00 min	41:30 min

 Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	8,25 m	9,75 m	11,25 m
Kugelstoßen (7,26 kg)	6,75 m	7,25 m	8 m
Steinstoßen (15 kg)	6,75 m	7,75 m	8,8 m
Standweitsprung	1,65 m	1,95 m	2,25 m
Geräteturnen		Handstand	

 Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
100 m Lauf	17,6 sec	15,9 sec	14,2 sec
25 m Schwimmen	35 sec	26,5 sec	18,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	24 sec	20 sec	15,5 sec
Geräteturnen		Grätschsprung	

 Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	1,25 m	1,35 m	1,45 m
Weitsprung	4,1 m	4,4 m	4,8 m
Schleuderball	29 m	34 m	39 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