





## 40 - 44 Jahre (männlich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	21:00 min	18:30 min	15:50 min
10 km Lauf	78:50 min	69:30 min	60:10 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	66:00 min	60:30 min	54:00 min
800 m Schwimmen	32:25 min	26:25 min	20:25 min
20 km Radfahren	63:00 min	52:00 min	43:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	7,75 m	9,25 m	10,75 m
Kugelstoßen (7,26 kg)	6,25 m	7 m	7,75 m
Steinstoßen (15 kg)	6,1 m	7,4 m	8,65 m
Standweitsprung	1,55 m	1,85 m	2,15 m
Geräteturnen		Klimmzüge	

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
50 m Lauf	9,6 sec	8,7 sec	7,7 sec
25 m Schwimmen	38,5 sec	29,5 sec	19 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	26,5 sec	21,5 sec	16,5 sec
Geräteturnen		Handstütz-Sprungüberschlag	

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	1,2 m	1,3 m	1,4 m
Weitsprung	3,9 m	4,3 m	4,7 m
Schleuderball (1kg)	28 m	33 m	38 m
Seilspringen (Laufschritt ohne Zwischensprung)	20 mal	30 mal	40 mal
Geräteturnen		Rad	

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