



45 - 49 Jahre (männlich)

**Ausdauer****Bronze****Silber****Gold**

3.000 m Lauf	22:10 min	19:30 min	16:30 min
10 km Lauf	83:40 min	73:10 min	63:30 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	68:30 min	62:30 min	55:00 min
800 m Schwimmen	34:30 min	27:50 min	20:40 min
20 km Radfahren	66:00 min	55:00 min	45:00 min

**Kraft****Bronze****Silber****Gold**

Medizinball (2 kg)	7 m	8,75 m	10,5 m
Kugelstoßen (7,26 kg)	6 m	6,75 m	7,5 m
Steinstoßen (15 kg)	5,5 m	7,05 m	8,6 m
Standweitsprung	1,45 m	1,75 m	2,05 m
Geräteturnen		Klimmzüge	

**Schnelligkeit****Bronze****Silber****Gold**

50 m Lauf	9,7 sec	8,6 sec	7,5 sec
25 m Schwimmen	42 sec	32,5 sec	20,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	28,5 sec	23 sec	17 sec
Geräteturnen		Handstütz-Sprungüberschlag	

**Koordination****Bronze****Silber****Gold**

Hochsprung	1,15 m	1,25 m	1,35 m
Weitsprung	3,7 m	4,1 m	4,5 m
Schleuderball	27,5 m	32,5 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 2017