



## 50 - 54 Jahre (männlich)

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

3.000 m Lauf	23:20 min	20:20 min	17:20 min
10 km Lauf	88:20 min	76:40 min	65:30 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	71:00 min	64:00 min	55:30 min
400 m Schwimmen	17:25 min	14:20 min	10:45 min
20 km Radfahren	68:30 min	57:00 min	46:30 min

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

Medizinball (2 kg)	6,5 m	8,5 m	10,25 m
Kugelstoßen (6 kg)	6,25 m	7 m	8 m
Steinstoßen (10 kg)	7,95 m	9,25 m	10,55 m
Standweitsprung	1,35 m	1,65 m	1,95 m
Geräteturnen	Stüttschwingen		

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

50 m Lauf	9,9 sec	8,8 sec	7,8 sec
25 m Schwimmen	45 sec	35 sec	23 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	30 sec	24 sec	18 sec
Geräteturnen	Sprungrolle		

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

Hochsprung	1,05 m	1,15 m	1,25 m
Weitsprung	3,6 m	4 m	4,4 m
Schleuderball	26 m	31,5 m	37 m
Seilspringen (Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung)	10 mal	20 mal	30 mal
Geräteturnen	Schwingen an den Ringen		

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