



## 55 - 59 Jahre (männlich)

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

|                                 |           |           |           |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 3.000 m Lauf                    | 23:50 min | 20:50 min | 17:50 min |
| 10 km Lauf                      | 91:30 min | 79:40 min | 67:40 min |
| 7,5 km Walking / Nordic Walking | 73:00 min | 65:00 min | 57:00 min |
| 400 m Schwimmen                 | 17:50 min | 14:35 min | 11:20 min |
| 20 km Radfahren                 | 70:30 min | 58:30 min | 47:30 min |

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

|                     |                |        |         |
|---------------------|----------------|--------|---------|
| Medizinball (2 kg)  | 6 m            | 8,25 m | 10 m    |
| Kugelstoßen (6 kg)  | 6 m            | 6,75 m | 7,5 m   |
| Steinstoßen (10 kg) | 7,75 m         | 9,05 m | 10,35 m |
| Standweitsprung     | 1,3 m          | 1,6 m  | 1,9 m   |
| Geräteturnen        | Stüttschwingen |        |         |

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

|                             |             |        |          |
|-----------------------------|-------------|--------|----------|
| 50 m Lauf                   | 10,1 sec    | 9 sec  | 8 sec    |
| 25 m Schwimmen              | 49 sec      | 37 sec | 25 sec   |
| 200 m Radfahren (fl. Start) | 32 sec      | 25 sec | 18,5 sec |
| Geräteturnen                | Sprungrolle |        |          |

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

|  |                         |        |        |
|--|-------------------------|--------|--------|
| Hochsprung   | 1 m                     | 1,1 m  | 1,2 m  |
| Weitsprung   | 3,4 m                   | 3,8 m  | 4,2 m  |
| Schleuderball  | 24 m                    | 30 m   | 36 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