





## 70 - 74 Jahre (männlich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	25:20 min	22:20 min	19:20 min
10 km Lauf	102:10 min	90:10 min	78:10 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	81:30 min	72:00 min	65:00 min
400 m Schwimmen	18:25 min	15:15 min	11:35 min
20 km Radfahren	73:30 min	61:30 min	49:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	5 m	7 m	9 m
Kugelstoßen (4 kg)	6 m	6,75 m	7,75 m
Steinstoßen (10 kg)	6,9 m	8,2 m	9,5 m
Standweitsprung	1,25 m	1,55 m	1,85 m
Geräteturnen	Kopf- / Schulterstand		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
50 m Lauf	11,7 sec	10,7 sec	9,6 sec
25 m Schwimmen	55 sec	43 sec	31 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	36 sec	28,5 sec	20 sec
Geräteturnen	Sprunghocke als Stützsprung		

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,8 m	0,95 m	1,05 m
Weitsprung	2,7 m	3,1 m	3,6 m
Schleuderball (1kg)	18,5 m	24 m	29 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	8 mal	14 mal	18 mal
Geräteturnen	Schwebebalken		

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