





## 75 - 79 Jahre (männlich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	26:00 min	23:00 min	20:00 min
10 km Lauf	107:20 min	95:20 min	83:20 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	86:10 min	75:45 min	67:30 min
200 m Schwimmen	9:25 min	7:40 min	6:05 min
20 km Radfahren	74:30 min	63:00 min	51:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	4,5 m	6,5 m	8,5 m
Kugelstoßen (4 kg)	5,75 m	6,5 m	7,5 m
Steinstoßen (10 kg)	6,7 m	8 m	9,3 m
Standweitsprung	1,2 m	1,5 m	1,8 m
Geräteturnen	Kopf- / Schulterstand		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
30 m Lauf	7,2 sec	6,4 sec	5,7 sec
25 m Schwimmen	57,5 sec	45,5 sec	33,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	37,5 sec	29,5 sec	21,5 sec
Geräteturnen	Sprunghocke als Stützsprung		

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,75 m	0,9 m	1 m
Weitsprung	2,4 m	2,9 m	3,3 m
Schleuderball (1kg)	16 m	21 m	26 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