



80 - 84 Jahre (männlich)

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

3.000 m Lauf	26:30 min	23:30 min	20:30 min
10 km Lauf	113:10 min	101:10 min	89:10 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	84:30 min	76:30 min	68:30 min
200 m Schwimmen	9:30 min	7:50 min	6:10 min
20 km Radfahren	76:00 min	64:30 min	53:00 min

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

Medizinball (2 kg)	4,25 m	6,25 m	8,25 m
Kugelstoßen (3 kg)	5,5 m	6,25 m	7,25 m
Steinstoßen (10 kg)	6,5 m	7,8 m	9,1 m
Standweitsprung	1,15 m	1,45 m	1,75 m
Geräteturnen	Kopf- / Schulterstand		

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

30 m Lauf	7,6 sec	6,9 sec	6 sec
25 m Schwimmen	59 sec	48 sec	36 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	39 sec	31,5 sec	23 sec
Geräteturnen	Sprunghocke als Stützsprung		

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

Hochsprung	0,75 m	0,85 m	0,95 m
Weitsprung	2,1 m	2,6 m	3,1 m
Schleuderball	14,5 m	20,5 m	26,5 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	6 mal	10 mal	12 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 2017