







## 85 - 89 Jahre (männlich)

 Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	27:30 min	24:30 min	21:30 min
10 km Lauf	120:10 min	108:10 min	96:10 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	87:30 min	79:30 min	71:30 min
200 m Schwimmen	9:30 min	8:00 min	6:25 min
20 km Radfahren	77:30 min	66:30 min	55:30 min

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

 Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
30 m Lauf	8,5 sec	7,7 sec	6,7 sec
25 m Schwimmen	59,5 sec	49 sec	38 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	41 sec	33 sec	24,5 sec
Geräteturnen	Sprunghocke als Stützsprung		

 Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,7 m	0,8 m	0,9 m
Weitsprung	1,9 m	2,4 m	2,9 m
Schleuderball	12 m	18 m	24 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