



## 35 - 39 Jahre (weiblich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	23:10 min	20:30 min	18:20 min
10 km Lauf	87:40 min	79:30 min	71:30 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	70:00 min	65:00 min	60:30 min
800 m Schwimmen	32:00 min	25:35 min	20:20 min
20 km Radfahren	60:00 min	53:00 min	47:00 min

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

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
100 m Lauf	20,4 sec	18,6 sec	17 sec
25 m Schwimmen	36 sec	29 sec	22 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	27,5 sec	24,5 sec	22 sec
Geräteturnen		Grätschsprung	

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,95 m	1,05 m	1,15 m
Weitsprung	3,1 m	3,4 m	3,7 m
Schleuderball (1kg)	21 m	24 m	26,5 m
Seilspringen (Kreuzdurchschlag ohne Zwischenspr)	10 mal	15 mal	20 mal
Geräteturnen		Rolle	

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