

## 40 - 44 Jahre (weiblich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	24:00 min	21:00 min	18:30 min
10 km Lauf	91:20 min	81:20 min	71:40 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	73:00 min	67:00 min	61:00 min
800 m Schwimmen	34:00 min	27:40 min	21:20 min
20 km Radfahren	64:00 min	55:30 min	49:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	5,25 m	6,75 m	8,25 m
Kugelstoßen (4 kg)	5,5 m	6 m	6,5 m
Steinstoßen (5 kg)	8,6 m	9,2 m	9,85 m
Standweitsprung	1,15 m	1,4 m	1,65 m
Geräteturnen		Klimmzüge	

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
50 m Lauf	11 sec	9,9 sec	8,8 sec
25 m Schwimmen	40 sec	31,5 sec	23,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	29 sec	25,5 sec	22,5 sec
Geräteturnen		Handstütz-Sprungüberschlag	

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,9 m	1 m	1,1 m
Weitsprung	3 m	3,3 m	3,6 m
Schleuderball (1kg)	19,5 m	22,5 m	25 m
Seilspringen (Laufschritt ohne Zwischensprung)	20 mal	30 mal	40 mal
Geräteturnen		Rad	

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