





## 45 - 49 Jahre (weiblich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	24:40 min	21:30 min	18:50 min
10 km Lauf	95:20 min	83:10 min	72:50 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	75:30 min	69:00 min	62:00 min
800 m Schwimmen	35:20 min	29:00 min	21:30 min
20 km Radfahren	67:00 min	58:30 min	51:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	4,75 m	6,5 m	8 m
Kugelstoßen (4 kg)	5,25 m	5,75 m	6,25 m
Steinstoßen (5 kg)	8,3 m	8,95 m	9,7 m
Standweitsprung	1,1 m	1,35 m	1,6 m
Geräteturnen		Klimmzüge	

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
50 m Lauf	11,5 sec	10,3 sec	9,1 sec
25 m Schwimmen	44 sec	35 sec	25 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	30,5 sec	27 sec	23 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	2,8 m	3,2 m	3,5 m
Schleuderball (1kg)	18,5 m	21,5 m	24 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