




## 55 - 59 Jahre (weiblich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	25:50 min	22:50 min	19:50 min
10 km Lauf	100:10 min	88:10 min	76:10 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	80:00 min	73:00 min	66:00 min
400 m Schwimmen	18:35 min	15:20 min	11:55 min
20 km Radfahren	71:30 min	63:00 min	55:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	4 m	5,75 m	7,5 m
Kugelstoßen (3 kg)	5 m	5,75 m	6,5 m
Steinstoßen (5 kg)	7,55 m	8,55 m	9,35 m
Standweitsprung	0,95 m	1,2 m	1,45 m
Geräteturnen	Stüttschwingen		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
50 m Lauf	12,4 sec	11,2 sec	9,9 sec
25 m Schwimmen	51,5 sec	42,5 sec	30,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	33,5 sec	29 sec	24 sec
Geräteturnen	Sprungrolle		

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,8 m	0,9 m	1 m
Weitsprung	2,5 m	2,9 m	3,3 m
Schleuderball (1kg)	15,5 m	19 m	22 m
Seilspringen (Grundsprung rückwärts ohne Zwisch)	10 mal	20 mal	30 mal
Geräteturnen	Schwingen an den Ringen		

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