



## 75 - 79 Jahre (weiblich)

**Ausdauer****Bronze****Silber****Gold**

3.000 m Lauf	28:30 min	25:20 min	22:30 min
10 km Lauf	115:20 min	103:20 min	91:20 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	87:00 min	80:00 min	73:00 min
200 m Schwimmen	10:15 min	8:20 min	6:30 min
20 km Radfahren	81:30 min	70:30 min	63:00 min

**Kraft****Bronze****Silber****Gold**

Medizinball (2 kg)	3,25 m	4,75 m	6,5 m
Kugelstoßen (2 kg)	4,25 m	5,25 m	6,25 m
Steinstoßen (5 kg)	5,55 m	6,45 m	7,35 m
Standweitsprung	0,9 m	1,15 m	1,35 m
Geräteturnen	Kopf- / Schulterstand		

**Schnelligkeit****Bronze****Silber****Gold**

30 m Lauf	8,3 sec	7,5 sec	6,6 sec
25 m Schwimmen	61 sec	50 sec	38 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	39 sec	33 sec	27,5 sec
Geräteturnen	Sprunghocke als Stützsprung		

**Koordination****Bronze****Silber****Gold**

Hochsprung	0,65 m	0,75 m	0,85 m
Weitsprung	1,8 m	2,2 m	2,6 m
Schleuderball	12 m	15,5 m	18,5 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohn	8 mal	14 mal	18 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