



80 - 84 Jahre (weiblich)

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

3.000 m Lauf	29:40 min	26:40 min	23:40 min
10 km Lauf	122:20 min	110:20 min	98:20 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	89:30 min	82:30 min	75:30 min
200 m Schwimmen	10:25 min	8:30 min	6:45 min
20 km Radfahren	84:30 min	75:00 min	65:30 min

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

Medizinball (2 kg)	3 m	4,75 m	6,25 m
Kugelstoßen (2 kg)	4 m	5 m	5,75 m
Steinstoßen (5 kg)	5,05 m	5,95 m	6,85 m
Standweitsprung	0,9 m	1,1 m	1,3 m
Geräteturnen	Kopf- / Schulterstand		

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

30 m Lauf	8,8 sec	7,9 sec	7,1 sec
25 m Schwimmen	63,5 sec	52 sec	40 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	40,5 sec	34,5 sec	28,5 sec
Geräteturnen	Sprunghocke als Stützsprung		

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

Hochsprung	0,65 m	0,75 m	0,85 m
Weitsprung	1,6 m	2 m	2,4 m
Schleuderball	11 m	14,5 m	17,5 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohn)	6 mal	10 mal	12 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