







## 85 - 89 Jahre (weiblich)

 Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	31:00 min	27:50 min	25:00 min
10 km Lauf	129:10 min	117:10 min	105:10 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	92:30 min	85:30 min	78:30 min
200 m Schwimmen	10:35 min	8:45 min	7:05 min
20 km Radfahren	89:30 min	80:00 min	69:00 min

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

 Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
30 m Lauf	9,5 sec	8,6 sec	7,7 sec
25 m Schwimmen	65,5 sec	53,5 sec	41,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	42 sec	36 sec	30 sec
Geräteturnen	Sprunghocke als Stützsprung		

 Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,6 m	0,7 m	0,8 m
Weitsprung	1,3 m	1,7 m	2,1 m
Schleuderball	9,5 m	13 m	16 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