





## 50 - 54 Jahre (weiblich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	25:10 min	22:10 min	19:10 min
10 km Lauf	97:40 min	85:30 min	74:00 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	78:00 min	71:00 min	64:00 min
400 m Schwimmen	18:00 min	15:00 min	11:30 min
20 km Radfahren	69:00 min	61:00 min	53:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	4,25 m	6 m	7,75 m
Kugelstoßen (3 kg)	5,25 m	6 m	7 m
Steinstoßen (5 kg)	7,95 m	8,75 m	9,55 m
Standweitsprung	1 m	1,25 m	1,5 m
Geräteturnen	Stüttschwingen		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
50 m Lauf	11,9 sec	10,7 sec	9,5 sec
25 m Schwimmen	48 sec	39 sec	28 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	32 sec	28 sec	23,5 sec
Geräteturnen	Sprungrolle		

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,85 m	0,95 m	1,05 m
Weitsprung	2,6 m	3 m	3,4 m
Schleuderball (1kg)	16,5 m	20 m	23 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