




## 60 - 64 Jahre (weiblich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	26:30 min	23:30 min	20:30 min
10 km Lauf	102:50 min	90:50 min	78:50 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	82:30 min	74:30 min	67:30 min
400 m Schwimmen	19:00 min	15:35 min	12:10 min
20 km Radfahren	74:00 min	65:00 min	57:00 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	3,75 m	5,5 m	7,25 m
Kugelstoßen (3 kg)	4,75 m	5,5 m	6,25 m
Steinstoßen (5 kg)	7,2 m	8,1 m	9 m
Standweitsprung	0,95 m	1,2 m	1,45 m
Geräteturnen	Kerze / Nackenstand		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
50 m Lauf	12,6 sec	11,4 sec	10,2 sec
25 m Schwimmen	54,5 sec	44,5 sec	32,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	35 sec	30 sec	25 sec
Geräteturnen	Schrittsprung		

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,75 m	0,85 m	0,95 m
Weitsprung	2,4 m	2,8 m	3,2 m
Schleuderball (1kg)	14,5 m	18 m	21 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts ohne Zwischenlandung)	10 mal	20 mal	30 mal
Geräteturnen	Hüftumschwung		

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 Schwimmfähigkeit 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