





## 65 - 69 Jahre (weiblich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	27:10 min	24:10 min	21:10 min
10 km Lauf	105:40 min	93:40 min	81:40 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	84:15 min	76:30 min	70:00 min
400 m Schwimmen	19:25 min	15:45 min	12:15 min
20 km Radfahren	75:30 min	66:30 min	58:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	3,5 m	5,25 m	7 m
Kugelstoßen (3 kg)	4,5 m	5,25 m	6,25 m
Steinstoßen (5 kg)	6,65 m	7,6 m	8,45 m
Standweitsprung	0,9 m	1,15 m	1,4 m
Geräteturnen	Kerze / Nackenstand		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
50 m Lauf	12,8 sec	11,6 sec	10,4 sec
25 m Schwimmen	56,5 sec	46,5 sec	34,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	36 sec	31 sec	25,5 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	2,3 m	2,7 m	3,1 m
Schleuderball (1kg)	13,5 m	17 m	20 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts ohne Zwischenstufen)	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