





## 70 - 74 Jahre (weiblich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	27:40 min	24:40 min	21:40 min
10 km Lauf	109:30 min	97:30 min	85:30 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	88:15 min	79:00 min	72:00 min
400 m Schwimmen	19:50 min	16:05 min	12:40 min
20 km Radfahren	78:00 min	68:30 min	60:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	3,25 m	5 m	6,75 m
Kugelstoßen (3 kg)	4,25 m	5 m	6 m
Steinstoßen (5 kg)	6,05 m	6,95 m	7,85 m
Standweitsprung	0,9 m	1,15 m	1,35 m
Geräteturnen	Kopf- / Schulterstand		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
50 m Lauf	13 sec	11,8 sec	10,6 sec
25 m Schwimmen	59 sec	48 sec	36 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	38 sec	32 sec	26,5 sec
Geräteturnen	Sprunghocke als Stützsprung		

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,7 m	0,8 m	0,9 m
Weitsprung	2,1 m	2,5 m	2,9 m
Schleuderball (1kg)	13 m	16,5 m	19,5 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohn	8 mal	14 mal	18 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 2018