





75 - 79 Jahre (weiblich)

 Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	28:30 min	25:20 min	22:30 min
10 km Lauf	115:20 min	103:20 min	91:20 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	92:30 min	81:30 min	74:30 min
200 m Schwimmen	10:15 min	8:20 min	6:30 min
20 km Radfahren	81:30 min	70:30 min	63:00 min

 Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	3,25 m	4,75 m	6,5 m
Kugelstoßen (2 kg)	4,25 m	5,25 m	6,25 m
Steinstoßen (5 kg)	5,55 m	6,45 m	7,35 m
Standweitsprung	0,9 m	1,15 m	1,35 m
Geräteturnen	Kopf- / Schulterstand		

 Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
30 m Lauf	8,3 sec	7,5 sec	6,6 sec
25 m Schwimmen	61 sec	50 sec	38 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	39 sec	33 sec	27,5 sec
Geräteturnen	Sprunghocke als Stützsprung		

 Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,65 m	0,75 m	0,85 m
Weitsprung	1,8 m	2,2 m	2,6 m
Schleuderball (1kg)	12 m	15,5 m	18,5 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