




## 55 - 59 Jahre (männlich)

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	23:50 min	20:50 min	17:50 min
10 km Lauf	91:30 min	79:40 min	67:40 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	73:00 min	65:00 min	59:00 min
400 m Schwimmen	17:50 min	14:35 min	11:20 min
20 km Radfahren	70:30 min	58:30 min	47:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	6 m	8,25 m	10 m
Kugelstoßen (6 kg)	6 m	6,75 m	7,5 m
Steinstoßen (10 kg)	7,75 m	9,05 m	10,35 m
Standweitsprung	1,3 m	1,6 m	1,9 m
Geräteturnen	Stützschiwingen		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
50 m Lauf	10,5 sec	9,4 sec	8,5 sec
25 m Schwimmen	49 sec	37 sec	25 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	32 sec	25 sec	18,5 sec
Geräteturnen	Sprungrolle		

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	1 m	1,1 m	1,2 m
Weitsprung	3,4 m	3,8 m	4,2 m
Schleuderball (1kg)	23,5 m	29 m	35 m
Seilspringen (Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung)	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