




60 - 64 Jahre (männlich)

 Ausdauer	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	24:30 min	21:30 min	18:30 min
10 km Lauf	94:40 min	82:40 min	70:40 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	75:45 min	67:30 min	60:30 min
400 m Schwimmen	18:10 min	14:45 min	11:25 min
20 km Radfahren	71:30 min	60:00 min	48:00 min

 Kraft	Bronze	Silber	Gold
Medizinball (2 kg)	5,75 m	7,75 m	9,75 m
Kugelstoßen (5 kg)	6 m	7 m	8 m
Steinstoßen (10 kg)	7,65 m	8,95 m	10,25 m
Standweitsprung	1,3 m	1,6 m	1,9 m
Geräteturnen	Kerze / Nackenstand		

 Schnelligkeit	Bronze	Silber	Gold
50 m Lauf	10,8 sec	9,7 sec	8,8 sec
25 m Schwimmen	51 sec	39 sec	27 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	33,5 sec	26 sec	19 sec
Geräteturnen	Schrittsprung		

 Koordination	Bronze	Silber	Gold
Hochsprung	0,95 m	1,05 m	1,15 m
Weitsprung	3,2 m	3,6 m	4 m
Schleuderball (1kg)	22,5 m	28 m	34 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung)	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 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