



ab 90 Jahre (männlich)

**Ausdauer****Bronze****Silber****Gold**

3.000 m Lauf	29:50 min	26:50 min	23:50 min
10 km Lauf	127:40 min	115:40 min	103:40 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	90:00 min	82:00 min	74:00 min
200 m Schwimmen	9:45 min	8:10 min	6:45 min
20 km Radfahren	79:00 min	68:00 min	58:00 min

**Kraft****Bronze****Silber****Gold**

Medizinball (2 kg)	3,5 m	5,5 m	7,5 m
Kugelstoßen (3 kg)	4,5 m	5,25 m	6,25 m
Steinstoßen (10 kg)	5,9 m	7,2 m	8,5 m
Standweitsprung	0,9 m	1,2 m	1,5 m
Geräteturnen	Kopf- / Schulterstand		

**Schnelligkeit****Bronze****Silber****Gold**

30 m Lauf	9,1 sec	8,3 sec	7,2 sec
25 m Schwimmen	60 sec	50 sec	40 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	43,5 sec	35,5 sec	27 sec
Geräteturnen	Sprunghocke als Stützsprung		

**Koordination****Bronze****Silber****Gold**

Hochsprung	0,7 m	0,8 m	0,9 m
Weitsprung	1,6 m	2,1 m	2,6 m
Schleuderball	10,5 m	16,5 m	22,5 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt)	4 mal	6 mal	8 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 2017