





**ab 90 Jahre (weiblich)**

 <b>Ausdauer</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
3.000 m Lauf	32:30 min	29:30 min	26:30 min
10 km Lauf	136:30 min	124:30 min	112:30 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	96:00 min	89:00 min	82:00 min
200 m Schwimmen	10:45 min	8:55 min	7:20 min
20 km Radfahren	93:00 min	83:00 min	72:30 min

 <b>Kraft</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Medizinball (2 kg)	2,75 m	4,25 m	5,5 m
Kugelstoßen (2 kg)	3,25 m	4,25 m	5 m
Steinstoßen (5 kg)	4,3 m	5,2 m	6,1 m
Standweitsprung	0,8 m	1 m	1,2 m
Geräteturnen	Kopf- / Schulterstand		

 <b>Schnelligkeit</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
30 m Lauf	10,4 sec	9,5 sec	8,6 sec
25 m Schwimmen	66,5 sec	54,5 sec	42,5 sec
200 m Radfahren (fl. Start)	44,5 sec	38 sec	31,5 sec
Geräteturnen	Sprunghocke als Stützsprung		

 <b>Koordination</b>	<b>Bronze</b>	<b>Silber</b>	<b>Gold</b>
Hochsprung	0,6 m	0,65 m	0,7 m
Weitsprung	1,1 m	1,5 m	1,9 m
Schleuderball	7,5 m	11 m	14 m
Seilspringen (Grundsprung vorwärts mit oder ohn	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