

## Startschuss für den Sportabzeichen-Wettbewerb der Sparkassen.

Gelsenkirchen, 27. April 2023



Altersgruppe 45 – 49		Frauen			Männer		
Übung	(in Min.)	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf	(in Min.)	23:50	21:30	18:50	22:10	19:30	16:30
10 km Lauf	(in Min.)	59:20	53:10	47:30	53:40	47:10	41:30
7,5 km Walking / Nordic Walking	(in Min.)	75:30	69:00	62:00	68:30	62:30	55:00
Schwimmen	(in Min.)	800 m					
20 km Radfahren	(in Min.)	25:20	29:00	21:30	24:50	27:50	20:40
Medizinball	(2 kg, in m)	4,75	6,50	8,00	7,00	8,75	10,50
Kugelstoßen	(in m)	4 kg			7,26 kg		
Steinstoßen	(in m)	5,25	5,75	6,25	6,00	6,75	7,00
Steinstoßen	(in m)	9 kg			13 kg		
Standweitsprung	(in m)	8,30	8,95	9,70	5,50	7,05	8,60
Gerätturnen	(in m)	1,10	1,35	1,60	1,45	1,75	2,05
Laufen	(in Sek.)	50 m					
25 m Schwimmen	(in Sek.)	11,5	10,3	9,7	10,0	8,9	7,9
200 m Radfahren	(ft. Start, in Sek.)	44,0	35,0	25,0	42,0	32,5	20,5
Gerätturnen	(in m)	30,5	27,0	23,0	28,5	23,0	17,0
Hochsprung	(in m)	0,90	1,00	1,10	1,15	1,25	1,35
Weitsprung	(in m)	2,80	3,00	3,30	3,70	4,00	4,50
Schleuderball	(1 kg, in m)	18,50	21,50	24,00	27,00	32,00	37,50
Seilspringen	(in m)	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung					
Gerätturnen	(in m)	40	60	80	40	60	80

**Du schaffst das!**

50 – 54 Jahre

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

TEAM D D TEAM

Top Partner

Für das Deutsche Sportabzeichen musst Du in allen vier Kategorien je eine Übung erfolgreich bestehen und Deine Schwimmfähigkeit nachweisen. Viel Erfolg!  
Mache Dich jetzt mit einem Team zum Sportabzeichen-Wettbewerb an.  
Alle Infos gibt es auf [www.sportabzeichen-wettbewerb.de](http://www.sportabzeichen-wettbewerb.de).

**Die Sparkassen-Finanzgruppe lobt für die sportlichsten Leistungen oder die einfallsreichsten Beiträge in ihrem „Sportabzeichen-Wettbewerb“ Preise im Gesamtwert von 100.000 Euro aus.**

Mit Foto- oder Videobeiträgen, die das besondere Engagement für das Deutsche Sportabzeichen dokumentieren, können Einzelpersonen, Unternehmen, Schulen, Vereine, Sportabzeichen-Treffs, Behörden oder andere Institutionen teilnehmen. Bewerbungen sind bis zum 31.12.2023 online auf [www.sportabzeichen-wettbewerb.de](http://www.sportabzeichen-wettbewerb.de) möglich. Über die zehn besten Beiträge entscheidet das Publikum in einem Online-Voting bis Ende Januar 2024. Eine Jury ermittelt alle weiteren Gewinner.

Das Ziel der Sparkassen-Finanzgruppe und des Deutschen Olympischen Sportbundes ist klar: Menschen für das Sportabzeichen begeistern, um Bewegung zu einem natürlichen Bestandteil ihres Lebens zu machen. Dafür bietet das Sportabzeichen beste Voraussetzungen, indem es eine Brücke zwischen dem gemeinschaftlichen Erlebnis, dem Training und dem individuellen Leistungsnachweis als sportliche Anerkennung schlägt. Und zwar für Menschen mit und ohne Behinderung.

Die Preise im Gesamtwert von 100.000 Euro sollen den Gewinnenden die Möglichkeit geben, lang gehegte Wünsche zu verwirklichen; etwa neue Sportgeräte anzuschaffen oder außergewöhnliche Sportveranstaltungen mit ihren Mitgliedern, Schülerinnen und Schülern oder Mitarbeitenden zu organisieren.

Seit rund 100 Jahren existiert das Sportabzeichen und hat in dieser Zeit nichts an Faszination verloren. Je nach Alter oder Geschlecht müssen vier verschiedene Disziplinen im Laufe eines Kalenderjahres erfolgreich absolviert werden. Seit 2008 zeichnet die Sparkassen-Finanzgruppe beim Sportabzeichen-Wettbewerb Menschen mit und ohne Behinderung für ihre sportliche Leistungen und besondere Engagements aus.

Pressestelle der Sparkasse Gelsenkirchen  
Telefon: 0209 161-2142  
E-Mail: [presse@sparkasse-ge.de](mailto:presse@sparkasse-ge.de)