

DISZIPLIN	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Leistung																			
800 m Lauf (in Min.)		5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
Dauer-/Geländelauf (in Min.)		8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
Schwimmen (in Min.)		200 m																	
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
Radsfahren (in Min.)		5 km																	
		101 m																	
		27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00			
Schlagball (80 g) (in m)		Schlagball																	
Wurfball (200 g) (in m)		Wurfball																	
Kugelstoßen (3 kg, in m)		3 kg																	
		4,75 5,25 5,75 5,50 6,00 6,50 5,75 6,25 6,75																	
Standweitsprung (in m)		1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Gerätturnen (in Sek.)		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
		30 m																	
Laufen (in Sek.)		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
25 m Schwimmen (in Sek.)		46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
200 m Radsfahren (fl. Start, in Sek.)		-																	
Gerätturnen (in Sek.)		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
		Hochsprung																	
Weitsprung (in m)		Zonenweitsprung																	
Zonenweitsprung (in Punkten)		18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
Drehwurf (in Punkten)		Drehwurf																	
		Schleuderball																	
Schleuderball (1 kg, in m)		12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
Seilspringen (in Punkten)		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20
Gerätturnen (in Punkten)		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		
		Schwebebalken																	

eder/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen musst Du (können). Der Nachwuchs kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst!

Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landes-sportverbände mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind. Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest Du auf der Internetseite www.deutsches-sportabzeichen.de

Leistungsstufen Einzeldisziplin:
 ■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte
 Gesamtleist. ng:
 Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte
 Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

DISZIPLIN	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Leistung																			
800 m Lauf (in Min.)		5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	2:50	3:50	3:05	2:25
Dauer-/Geländelauf (in Min.)		10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
Schwimmen (in Min.)		200 m																	
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:30	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
Radsfahren (in Min.)		5 km																	
		101 m																	
		26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30			
Schlagball (80 g) (in m)		Schlagball																	
Wurfball (200 g) (in m)		Wurfball																	
Kugelstoßen (3 kg, in m)		3 kg																	
		6,25 6,75 7,25 7,00 7,50 8,00 7,50 8,00 8,50																	
Standweitsprung (in m)		1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
Gerätturnen (in Sek.)		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
		30 m																	
Laufen (in Sek.)		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
25 m Schwimmen (in Sek.)		46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
200 m Radsfahren (fl. Start, in Sek.)		-																	
Gerätturnen (in Sek.)		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
		Hochsprung																	
Weitsprung (in m)		Zonenweitsprung																	
Zonenweitsprung (in Punkten)		18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
Drehwurf (in Punkten)		Drehwurf																	
		Schleuderball																	
Schleuderball (1 kg, in m)		15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
Seilspringen (in Punkten)		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20
Gerätturnen (in Punkten)		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		
		Schwebebalken																	

eder/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen musst Du (können). Der Nachwuchs kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst!

Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landes-sportverbände mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind. Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest Du auf der Internetseite www.deutsches-sportabzeichen.de

Leistungsstufen Einzeldisziplin:
 ■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte
 Gesamtleist. ng:
 Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte
 Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

ABZEICHEN

Für Erwachsene

Das Deutsche Sportabzeichen für die Altersstufen ab 18 Jahren ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter. Es wird auf den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold vergeben.



Diese Abzeichen werden für Uniformträger auch als Bandschnalle vergeben.



Wiederholung



Wiederholung wird beim Deutschen Sportabzeichen besonders ausgezeichnet: Nach fünfmaliger erfolgreicher Prüfung (oder einem Vielfachen von 5) wird das Abzeichen Bicolor mit Zahl (5, 10, 15, 20 usw.) vergeben. Das Abzeichen mit Zahl wird unabhängig von der jeweils pro Jahr erreichten Leistungsstufe (Bronze, Silber oder Gold) erworben. Dabei müssen die Prüfungsjahre nicht ununterbrochen aufeinander folgen.

Für Kinder und Jugendliche

Das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche (Altersstufen 6 bis 17 Jahre) wird auf den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold vergeben.



Impressum

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e.V.
 Otto-Fleck-Schneise 12
 60528 Frankfurt am Main
 T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906
www.deutsches-sportabzeichen.de
deutsches.sportabzeichen@dosb.de
 Deutscher Olympischer Sportbund
 INKA Medialine · Frankfurt am Main
 Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH
 Mörfelden-Walldorf

Redaktion:
 Grafik:



INFORMATIONEN

Gültig ab 2018

Nationale Förderer

