

ÜBUNG	ALTER	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:35	5:30	5:25	5:20	5:15
Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	8:00	7:50	7:40	7:30	7:20	7:10
Schwimmen	(in Min.)	09:00	08:50	08:40	08:30	08:20	08:10
Radfahren	(in Min.)	09:00	08:50	08:40	08:30	08:20	08:10
Werfen	(in m)	6,00	9,00	12,00	15,00	18,00	21,00
Kugelstoßen	(3 kg, in m)	4,75	5,25	5,75	6,25	6,75	7,25
Standweitsprung	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,50	1,60	1,70
Geräturnen	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,50	1,60	1,70
Laufen	(in Sek.)	8,0	7,1	6,3	5,4	4,6	3,7
25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,5	38,5	30,5	22,5	14,5	6,5
200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	—	41,0	36,0	31,0	26,0	21,0
Geräturnen	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,50	1,60	1,70
Hochsprung	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,50	1,60	1,70
Weitsprung	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,50	1,60	1,70
Zonenweitsprung	(in Punkten)	18	21	24	27	30	33
Drehwurf	(in Punkten)	12	15	18	21	24	27
Schleuderball	(1 kg, in m)	10	15	20	25	30	35
Saillängen	(in m)	10	15	20	25	30	35
Geräturnen	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,50	1,60	1,70

Jeder*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplinen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen muss Du (können). Der Nachweis 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

ÜBUNG	ALTER	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:35	5:30	5:25	5:20	5:15
Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	8:00	7:50	7:40	7:30	7:20	7:10
Schwimmen	(in Min.)	09:00	08:50	08:40	08:30	08:20	08:10
Radfahren	(in Min.)	09:00	08:50	08:40	08:30	08:20	08:10
Werfen	(in m)	6,00	9,00	12,00	15,00	18,00	21,00
Kugelstoßen	(in m)	4,75	5,25	5,75	6,25	6,75	7,25
Standweitsprung	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,50	1,60	1,70
Geräturnen	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,50	1,60	1,70
Laufen	(in Sek.)	8,0	7,1	6,3	5,4	4,6	3,7
25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,5	38,5	30,5	22,5	14,5	6,5
200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	—	41,0	36,0	31,0	26,0	21,0
Geräturnen	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,50	1,60	1,70
Hochsprung	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,50	1,60	1,70
Weitsprung	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,50	1,60	1,70
Zonenweitsprung	(in Punkten)	18	21	24	27	30	33
Drehwurf	(in Punkten)	12	15	18	21	24	27
Schleuderball	(1 kg, in m)	10	15	20	25	30	35
Saillängen	(in m)	10	15	20	25	30	35
Geräturnen	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,50	1,60	1,70

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
deutsch@sportabzeichen.dosb.de

Redaktion: Deutscher Olympischer Sportbund
INKA Medialine - Frankfurt am Main
Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH
Mörfelden-Walldorf



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Informationen

Gültig ab 2022

Nationale Förderer