



Für Prüfer*innen



[Sportabzeichen-Digital](#)

KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

Übung	ALTER	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17	
		min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
100m Lauf	(in Min.)	540	530	4:5	5:5	4:5	5:5	4:4	4:3	3:5	3:4	3:3	3:2
Deutscher/Geländelauf	(in Min.)	9:30	9:30	7:50	8:50	8:50	8:50	8:10	8:10	7:30	7:30	7:10	7:00
Schwimmen	(in Min.)	200m											
Radfahren	(in Min.)	200m											
Schießball (30g)	(in ms)	Schießball											
Wurfball (200g)	(in ms)	Wurfball											
Kugelstoßen	(in kg in ms)	4kg											
Standweitsprung	(in ms)	2m											
Geräturnen	(in Sek.)	Boden											
Laufen	(in Sek.)	Boden											
25m Schwimmen	(in Sek.)	5,0 7,1											
200m Radfahren	(in Sek.)	46,5 38,5											
Geräturnen	(in Sek.)	Boden											
Hochsprung	(in ms)	Spring											
Weitsprung	(in ms)	Spring											
Zahnweitsprung	(in Punkten)	Zahn											
Drehwurf	(in Punkten)	9 21 24											
Schleuderball	(in Punkten)	9 15 21											
Seitpringen	(in Punkten)	9 15 21											
Geräturnen	(in Punkten)	9 15 21											



Jeder 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. Dann nach den eigenen, individuellen Fähigkeiten und Stärken. Schwimmen muss Du (Männer). Der höchste Wert kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst!

Die Einzel- und Gesamtergebnisse des DOSB erfolgt durch die Landesverbände. Du kannst sie auf der Website www.deutsches-sportabzeichen.de abrufen. Du kannst sie auch bei den Landesverbänden (Landesverbände) oder Landesverbänden (Landesverbände) abrufen. Du kannst sie auch bei den Landesverbänden (Landesverbände) oder Landesverbänden (Landesverbände) abrufen.

Leistungs- und Punkteverteilung:
 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte
 Gesamtwertung (Gruppe 4 - 7 Punkte, Gruppe 6 - 9 Punkte, 10-12 Punkte)
 Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erreicht werden, plus Nachweis Schwimmen fertig.

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

Übung	ALTER	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17	
		min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
100m Lauf	(in Min.)	540	530	4:5	5:5	4:4	3:5	4:4	4:3	3:5	3:4	3:3	3:2
Deutscher/Geländelauf	(in Min.)	9:30	9:30	7:50	8:50	8:50	8:50	8:10	8:10	7:30	7:30	7:10	7:00
Schwimmen	(in Min.)	200m											
Radfahren	(in Min.)	200m											
Schießball (30g)	(in ms)	Schießball											
Wurfball (200g)	(in ms)	Wurfball											
Kugelstoßen	(in kg in ms)	4kg											
Standweitsprung	(in ms)	2m											
Geräturnen	(in Sek.)	Boden											
Laufen	(in Sek.)	Boden											
25m Schwimmen	(in Sek.)	5,0 7,1											
200m Radfahren	(in Sek.)	46,5 38,5											
Geräturnen	(in Sek.)	Boden											
Hochsprung	(in ms)	Spring											
Weitsprung	(in ms)	Spring											
Zahnweitsprung	(in Punkten)	Zahn											
Drehwurf	(in Punkten)	9 21 24											
Schleuderball	(in Punkten)	9 15 21											
Seitpringen	(in Punkten)	9 15 21											
Geräturnen	(in Punkten)	9 15 21											

Prüfungswegweiser



[Übungsbooklet](#)

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



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN Informationen

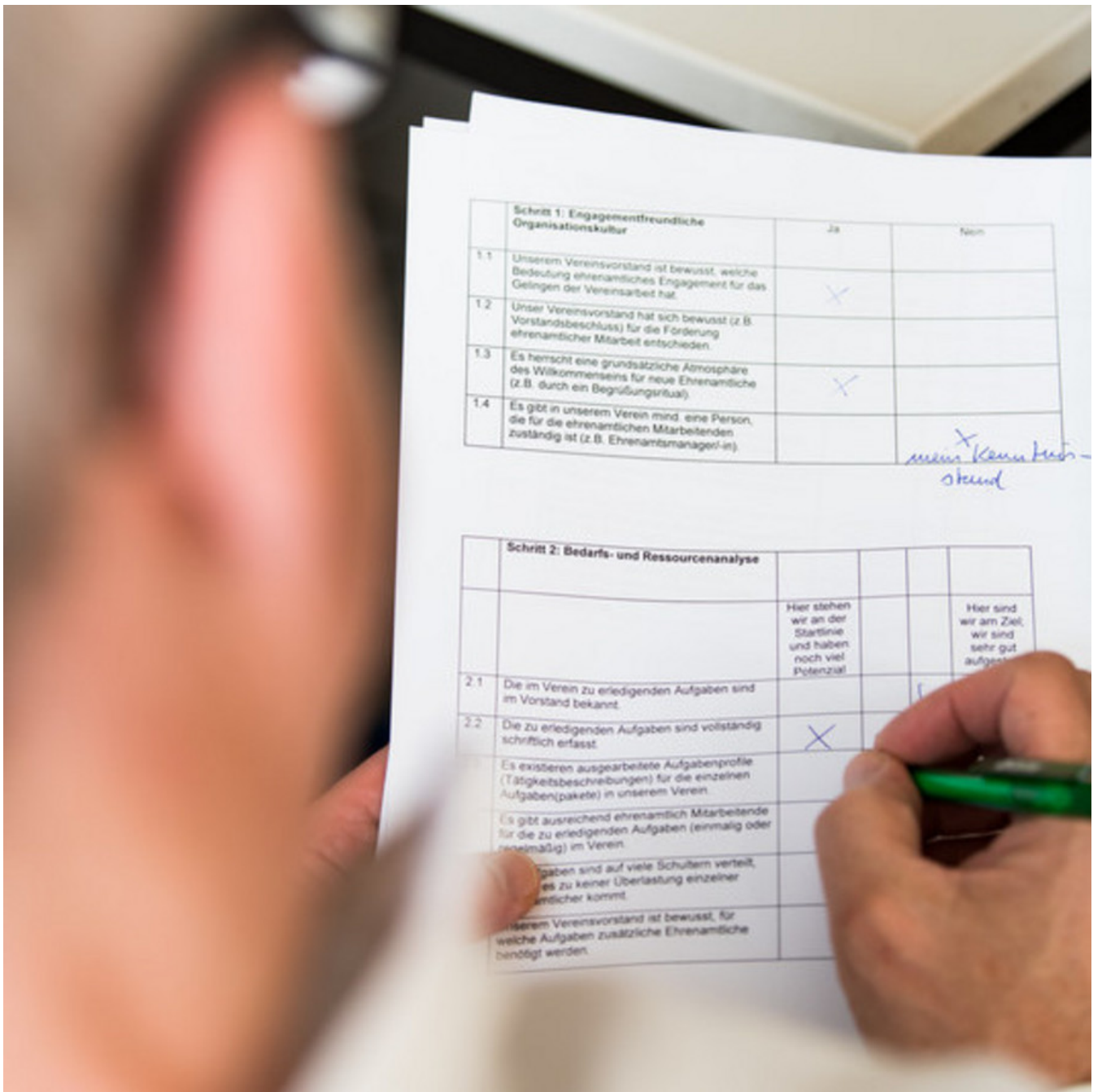
Gültig ab 2024

Nationale Förderer

[Materialien DOSB](#)



[Kurskonzept „Fit mit dem Deutschen Sportabzeichen“](#)



[Gesundheitsfragebogen](#)



[Arbeitshilfe Sicherheitshinweise](#)



[Sportunterricht leicht gemacht](#)