



Für Prüfer*innen



[Sportabzeichen-Digital](#)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

Leistung	ALTER	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
800 m Lauf (in Min.)	5:40 - 5:00	4:15	3:35	3:15	3:00	2:45	2:30
Deuer-/Geländelauf (in Min.)	9:00 - 8:00	7:00	6:00	5:00	4:00	3:30	3:00
Schwimmen (in Min.)		200 m					
Radfahren (in Min.)	09:00 - 07:40	06:00	05:00	04:20	03:20	02:30	02:00
Ballwurf (10 g)							
Vierkant (200 g)	(in kg)		2700	2400	2100	1800	1600
Kugelstoßen (1kg, in m)	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,00	2,80
Stabhochsprung	(in cm)						
Gehkunst	(Boden)						
Laufen (in Sek.)							
25m Schwimmen (in Sek.)	8,0 - 7,5						
200 m Radfahren (5. Start, in Sek.)	40,5 - 38,5						
Gehkunst							
Hochsprung (in cm)							
Vertiefung							
Zonenwertabrechnung	(in Punkten)	0	21	24			
Drehwurf	(in Punkten)						
Schulterball (1kg, 30cm)	12 - 15 - 20						
Springen							
Gerütteln							

Jeden 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. Danach nach den eigenen individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen muss Du können. Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kommt Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst.

Die Ergebnisse werden im Deutschen Sportabzeichen durch die entsprechenden Landesverbände sportabzeichen.de bewertet. Die Ergebnisse werden im Deutschen Sportabzeichen bewertet. Alle Landesverbände haben eigene Vorschriften und die Sportländer geben genaue Anleitungen zur Prüfung und Prüfungen möglich sind.

Weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen findest Du unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

JUGEND - MÄNNLICH

Leistung	ALTER	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
800 m Lauf (in Min.)	5:40 - 5:00	4:15	3:35	3:15	3:00	2:45	2:30
Deuer-/Geländelauf (in Min.)	6:00 - 5:00	2:50	2:00	1:50	1:40	1:30	1:20
Schwimmen (in Min.)		200 m					
Radfahren (in Min.)	09:00 - 07:20 - 06:10	05:40 - 05:00	07:00 - 06:20	05:10	03:30 - 03:00	02:00 - 01:15	00:45 - 00:20
Ballwurf (10 g)							
Vierkant (200 g)	(in kg)	0:30 - 1:00	1:30 - 2:00	2:30 - 2:50	2:50 - 3:00	3:00 - 3:30	3:30 - 4:00
Kugelstoßen (1kg, in m)							
Stabhochsprung	(in cm)	15 - 18 - 20					
Gehkunst	(Boden)						
Laufen (in Sek.)							
25m Schwimmen (in Sek.)							
200 m Radfahren (5. Start, in Sek.)							
Gehkunst							
Hochsprung (in cm)							
Vertiefung							
Zonenwertabrechnung	(in Punkten)	0	21	24			
Drehwurf	(in Punkten)						
Schulterball (1kg, 30cm)	12 - 15 - 20						
Springen							
Gerütteln							

Leistungsbewertung Grundabzeichen:
■ 1 Punkt, □ 2 Punkte, ■ 3 Punkte

Obersetzung:
Bronze 4 - 7 Punkte, Silber 8 - 10 Punkte, Gold 11 - 12 Punkte

Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsbewertung erreicht werden, plus Nachweis Schwimm-

Prüfungswege



[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“

	Schritt 1: Engagementfreundliche Organisationskultur	Ja	Nein
1.1	Unserem Vereinsvorstand ist bewusst, welche Bedeutung ehrenamtliches Engagement für das Gelingen der Vereinsarbeit hat.	X	
1.2	Unser Vereinsvorstand hat sich bewusst (z.B. Vorstandsbeschluss) für die Förderung ehrenamtlicher Mitarbeit entschieden.		
1.3	Es herrscht eine grundsätzliche Atmosphäre des Willkommenseins für neue Ehrenamtliche (z.B. durch ein Begrüßungsritual).	X	
1.4	Es gibt in unserem Verein mind. eine Person, die für die ehrenamtlichen Mitarbeitenden zuständig ist (z.B. Ehrenamtsmanager/-in).		

mein Kenntnissstand

	Schritt 2: Bedarfs- und Ressourcenanalyse				
		Hier stehen wir an der Startlinie und haben noch viel Potenzial			Hier sind wir am Ziel; wir sind sehr gut aufgestellt
2.1	Die im Verein zu erledigenden Aufgaben sind im Vorstand bekannt.				
2.2	<p>Die zu erledigenden Aufgaben sind vollständig schriftlich erfasst.</p> <p>Es existieren ausgearbeitete Aufgabenprofile (Tätigkeitsbeschreibungen) für die einzelnen Aufgaben(pakete) in unserem Verein.</p> <p>Es gibt ausreichend ehrenamtlich Mitarbeitende für die zu erledigenden Aufgaben (einmalig oder zeitgemäß) im Verein.</p> <p>Aufgaben sind auf viele Schulters verteilt, es zu keiner Überlastung einzelner ehrenamtlicher kommt.</p> <p>Unser Vereinsvorstand ist bewusst, für welche Aufgaben zusätzliche Ehrenamtliche benötigt werden.</p>	X			

Gesundheitsfragebogen



[Arbeitshilfe Sicherheitshinweise](#)



Hilfestellung für Lehrer*innen