

## **Für Prüfer\*innen**



[Sportabzeichen-Digital](#)



KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

Übung	ALTER	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
100-m-Lauf	(in Min.)	5:40	5:30	4:50	4:30	4:20	4:10
Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	8:00	8:00	7:50	7:40	7:30	7:20
Schwimmen	(in Min.)	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
Radfahren	(in Min.)	08:00	07:40	07:20	07:00	06:40	06:20
Schießball (30 g)	(in ms)	2700	2400	2100	1800	1600	1400
Wurfball (200 g)	(in ms)	4:20	4:00	3:40	3:20	3:00	2:40
Kugelstoßen	(in kg)	2	3	4	5	6	7
Standweitsprung	(in ms)	105	105	105	105	105	105
Geräturnen	(in Sek.)	10	10	10	10	10	10
Laufen	(in Sek.)	8,0	7,1	6,2	5,3	4,4	3,5
25-m-Schwimmen	(in Sek.)	40,5	38,5	36,5	34,5	32,5	30,5
200-m-Radfahren	(in Sek.)	27,0	25,0	23,0	21,0	19,0	17,0
Geräturnen	(in Sek.)	10	10	10	10	10	10
Handspring	(in ms)	100	100	100	100	100	100
Wurfball (200 g)	(in ms)	4:20	4:00	3:40	3:20	3:00	2:40
Kugelstoßen	(in kg)	2	3	4	5	6	7
Standweitsprung	(in ms)	105	105	105	105	105	105
Geräturnen	(in Sek.)	10	10	10	10	10	10
Laufen	(in Sek.)	8,0	7,1	6,2	5,3	4,4	3,5



Jeder kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplinengruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Dann nach den eigenen, individuellen Fähigkeiten und Stärken. Schwimmen mussst Du (Männer). Der höchste kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst!

Die Disziplinengruppen sind: 1. Leichtathletik, 2. Wassersport, 3. Radsport, 4. Schießen. Die Disziplinengruppen sind: 1. Leichtathletik, 2. Wassersport, 3. Radsport, 4. Schießen. Die Disziplinengruppen sind: 1. Leichtathletik, 2. Wassersport, 3. Radsport, 4. Schießen.

Leistungsfähigkeit (Gesamtpunkte): 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte. Gesamtpunkte: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-15 Punkte. Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistung... Stufe 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
100-m-Lauf	(in Min.)	5:40	5:30	4:50	4:30	4:20	4:10
Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	8:00	8:00	7:50	7:40	7:30	7:20
Schwimmen	(in Min.)	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
Radfahren	(in Min.)	08:00	07:40	07:20	07:00	06:40	06:20
Schießball (30 g)	(in ms)	2700	2400	2100	1800	1600	1400
Wurfball (200 g)	(in ms)	4:20	4:00	3:40	3:20	3:00	2:40
Kugelstoßen	(in kg)	2	3	4	5	6	7
Standweitsprung	(in ms)	105	105	105	105	105	105
Geräturnen	(in Sek.)	10	10	10	10	10	10
Laufen	(in Sek.)	8,0	7,1	6,2	5,3	4,4	3,5

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“



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).		X mein Kennzeichen steht

  

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	Die zu erledigenden Aufgaben sind vollständig schriftlich erfasst.	X			
	Es existieren ausgearbeitete Aufgabenprofile (Tätigkeitsbeschreibungen) für die einzelnen Aufgaben(pakete) in unserem Verein.				
	Es gibt ausreichend ehrenamtlich Mitarbeitende für die zu erledigenden Aufgaben (einmalig oder regelmäßig) im Verein.				
	Die Aufgaben sind auf viele Schultern verteilt, es kommt zu keiner Überlastung einzelner Mitarbeitender.				
	Unserem Vereinsvorstand ist bewusst, für welche Aufgaben zusätzliche Ehrenamtliche benötigt werden.				

## Gesundheitsfragebogen







## [Arbeitshilfe Sicherheitshinweise](#)







[Hilfestellung für Lehrer\\*innen](#)