

Für Prüfer*innen



[Sportabzeichen-Digital](#)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN
www.deutsches-sportabzeichen.de

KINDER UND JUGEND-WEBLICH

ALTER 6-7 8-9 10-11 12-13 14-15 16-17

Leistung	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	4:00	3:20	4:40	4:00	3:15	4:20	3:40	4:10	4:05	3:25
Deuer-/Geländelauf (in Min.)	6:00 - 5:00	5:00	4:00	3:00	2:00	3:00	2:00	3:00	4:00	3:00	4:00	3:00	2:00
Schwimmen (in Min.)		200 m											
Radfahren (in Min.)	09:00 - 07:40	06:00	08:00 - 07:00	07:20 - 06:20	05:30	04:30	03:00	02:00	01:00	00:30	00:20	00:10	00:05
Schwimmen (20 g)			2700 - 24:00	2100	18:30	15:00	12:00	9:00	6:00	4:00	3:00	2:00	1:00
Wurfball (200 g)	(in kg)												
Kugelstoßen (3kg, in m)	4,00	3,00	1,00										
Standsprung	(in cm)	125	125										
Gerätrummen	(Boden)												
Laufen (in Sek.)													
25m Schwimmen	(in Sek.)	8,0	7,5										
200 m Radfahren (5. Start, in Sek.)	40,5	38,5											
Gerätrummen													
Hochsprung	(in cm)												
Verteilung	(in cm)												
Zonenwertabrechnung	(in Punkten)	6	21	24									
Drehwurf	(in Punkten)												
Schulterball (2kg, 30cm)	12	15	21										
Springen													
Gerätrummen													

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 Neuerungen 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 der Leistungsbewertungen des DOSB-Vorlage durch die entsprechenden verbindlichen sportabzeichen.de-Verbandsabteilungen (Vibss). Alle Landessportverbände haben die Voraussetzungen und die Sportlizenzen geben genügend Möglichkeiten zur Training und Prüfungen möglich sind.

Wichtig: Um das Deutsche Sportabzeichen zu haben, Du musst alle Leistungen vom deutsches-sportabzeichen.de-Portal abholen. Weitere Infos: www.deutsches-sportabzeichen.de

Leistungsbewertungen des DOSB-Vorlage:
■ 1Punkt, □ 2 Punkte, ■ 3 Punkte

Erreichung:
■ Gold 4-7 Punkte, □ Silber 6-10 Punkte, ■ Gold 11-12 Punkte

Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistung □ abzuholen. Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmen, fertig!

KÄND-MÄNNLICH

ALTER 6-7 8-9 10-11 12-13 14-15 16-17

Leistung	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	4:00	3:20	4:40	4:00	3:15	4:20	3:40	4:10	4:05	3:25
Deuer-/Geländelauf (in Min.)	6:00 - 5:00	5:00	4:00	3:00	2:00	3:00	2:00	3:00	4:00	3:00	4:00	3:00	2:00
Schwimmen (in Min.)		200 m											
Radfahren (in Min.)	09:00 - 07:40	06:00	08:00 - 07:00	07:20 - 06:20	05:30	04:30	03:00	02:00	01:00	00:30	00:20	00:10	00:05
Schwimmen (20 g)	(in kg)												
Wurfball (200 g)	(in kg)	0,30 - 1,00	0,30	0,30 - 0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
Kugelstoßen (3kg, in m)	4,00												
Standsprung	(in cm)	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
Gerätrummen	(Boden)												
Laufen (in Sek.)													
25m Schwimmen	(in Sek.)	8,0	7,5										
200 m Radfahren (5. Start, in Sek.)	40,5	38,5											
Gerätrummen													
Hochsprung	(in cm)												
Verteilung	(in cm)												
Zonenwertabrechnung	(in Punkten)	6	21	24									
Drehwurf	(in Punkten)												
Schulterball (2kg, 30cm)	12	15	21										
Springen													
Gerätrummen													

Prüfungswegeweiser



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.	<input checked="" type="checkbox"/>	
1.2	Unser Vereinsvorstand hat sich bewusst (z.B. Vorstandsbeschluss) für die Förderung ehrenamtlicher Mitarbeit entschieden.	<input checked="" type="checkbox"/>	
1.3	Es herrscht eine grundsätzliche Atmosphäre des Willkommenseins für neue Ehrenamtliche (z.B. durch ein Begrüßungsritual).	<input checked="" type="checkbox"/>	
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	Die zu erledigenden Aufgaben sind vollständig schriftlich erfasst. 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 ziemlich häufig) im Verein. Aufgaben sind auf viele Schulters verteilt, es zu keiner Überlastung einzelner ehrenamtlicher kommt.	<input checked="" type="checkbox"/>			
	Unser Vereinsvorstand ist bewusst, für welche Aufgaben zusätzliche Ehrenamtliche benötigt werden.				

Gesundheitsfragebogen



Arbeitshilfe Sicherheitshinweise



[Hilfestellung für Lehrer*innen](#)