DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Informationen

Gültig ab 2021

Nationale Förderer

Sparkasse

BKK24 Länger besser leben.

Ernsting's family

Kinder Joy of moving

DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN

DEINE Herausforderung

Leistung macht Spaß. Besonders dann, wenn Du mit Deinen Fähigkeiten etwas erreichen kannst, unabhängig von Deinem Alter, Geschlecht oder einer möglichen Behinderung. Das Deutsche Sportabzeichen blickt auf eine über 100-jährige Geschichte zurück und ist dabei doch ständig in Bewegung.

Dein persönlicher Leistungs-Check
Ein ganzes Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) hast Du Zeit, um vier Übungen erfolgreich zu absolvieren und zusätzlich zu zeigen, dass Du schwimmen kannst. Innerhalb der vier Gruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) kannst Du dabei selber wählen, welcher Übung Du Dich in der Prüfung stellen willst. Eine Übersicht über die Anforderungen findest Du auf der Rückseite dieser Broschüre, weitere Informationen gibt's hier: www.deutsches-sportabzeichen.de

Nimm Deine Herausforderung an!
Teile Deinen Erfolg: #Sportabzeichen

Bronze – Silber – Gold
Mehr als 34 Millionen Abzeichen in über 100 Jahren

Ausgezeichnet
Seit 1958 hat das Deutsche Sportabzeichen den Status „Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter".

NIMM DIE HERAUS-FORDERUNG AN!

Das Deutsche Sportabzeichen

Die Auszeichnung für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Anders als bei vielen anderen Prüfungen wird die individuelle Fitness anhand der vier motorischen Grundfähigkeiten überprüft und ist damit so vielseitig wie kein anderes Sportabzeichen.

Ausdauer – Kraft – Schnelligkeit – Koordination
Die Prüfungsanforderungen auf der Rückseite dieser Broschüre sind entsprechend in die vier Gruppen eingeteilt. Aus jeder Gruppe muss eine Leistung erfolgreich (mindestens Bronze) absolviert werden. Dies gilt auch für **Menschen mit Behinderung,** deren Leistungen federführend durch den Deutschen Behindertensportverband (DBS) erarbeitet wurden. Das Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ findest Du unter www.dbs-npc.de in der Rubrik Sportentwicklung/Breitensport.

Erst medizinischen Rat einholen!
Für Menschen mit und ohne Behinderung gilt: Nach längerer Sportpause oder überstandener Krankheit (z. B. am Herzen oder auch bei chronischen, schubweise auftretenden Krankheiten) weiß der*die behandelnde Arzt*Ärztin, was Du Dir zutrauen kannst.

Vielfältige Herausfordungen
Seilspringen, Radfahren, Kugelstoßen, Schwimmen, Geräteturnen, … – da ist für jeden etwas dabei.

Schwimmen ist wichtig
Wenn Du in den Gruppen Schnelligkeit und/oder Ausdauer nicht das Schwimmen wählst, musst Du einen Nachweis Deiner Schwimmfertigkeit extra erbringen. Wie das geht, steht unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Koordination

sportabzeichen-wettbewerb.de

Viele Preise im Gesamtwert von bis zu **100.000 €**

Stellen Sie sich der Herausforderung Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit und ohne Behinderung. Mit einem Sportförderer an Ihrer Seite.

Teilnahmebedingungen und Anmeldung: sportabzeichen-wettbewerb.de

TEAM

Gemeinsam zum Ziel.

Gemeinsam allem gewachsen

Ernsting's family
Von fröhlichen Familien empfohlen.

DAS FAMILIEN-SPORTABZEICHEN ZAHLT SICH AUS.

JETZT **GUTSCHEIN** SICHERN!

FAMILIEN AUFGEPASST!

Legt mit mindestens **zwei Familienmitgliedern aus zwei Generationen** das Deutsche Sportabzeichen ab. Registriert Euch anschließend online auf unserer Aktionsseite und freut Euch über einen Einkaufsgutschein von Ernsting's family im Wert von **5,– Euro pro teilnehmendem Familienmitglied** (solange der Vorrat reicht). **Weitere Informationen auf www.ernstings-family.de/familiensportabzeichen**

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

DIE VEREINE – DEINE PARTNER

Auf dem Weg zum Erfolg

Die Leistungsanforderungen für das Deutsche Sportabzeichen sind mit ein wenig Training für alle zu schaffen. Eine gezielte Vorbereitung, am besten mit Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung, ist sinnvoll und macht Spaß. Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist dafür nicht erforderlich. Vereine bieten allerdings neben der fachlichen Kompetenz die erforderlichen Geräte und Sportanlagen. Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen können Dich optimal für das Deutsche Sportabzeichen an den Start bringen.

Wann und Wo?
Informationen zu den bundesweit mehr als 3.600 Angeboten (Sportabzeichen-Treffs) für das Training und die Prüfungsabnahme bieten die zuständigen Landes- bzw. Kreis- und Stadtsportbünde oder www.deutsches-sportabzeichen.de.

Die Web-App Deutsches Sportabzeichen
Das Deutsche Sportabzeichen gibt es auch als WebApp für PC, Tablet und Smartphone mit folgenden Funktionen:

- Deine persönliche Herausforderung
- Leistungen erfassen und auswerten
- Leistungen teilen und vergleichen
- Trainingsangebote in Deiner Nähe

Gemeinsam zum Erfolg

Sportabzeichen macht im Verein am meisten Spaß – aber auch Nichtmitglieder können die Prüfungen ablegen.

In vielen Städten und Gemeinden gibt es Sportabzeichen-Treffs.

FUSSBALL GEHT. ABER AUCH …

… Tischtennis und Radfahren

Du hast ein Laufabzeichen des DLV oder das Gerätturnabzeichen des DTB? Dein Fußballverein bietet die Prüfung für verschiedene Fußballabzeichen an oder Du hast das Tischtennisabzeichen? Prima. Pro Kalenderjahr kannst Du eine Prüfung in einer der vier motorischen Grundfertigkeiten durch ein Leistungsabzeichen ersetzen.

Welche sportartspezifischen Leistungsabzeichen anerkannt werden, wie lange sie Gültigkeit für das Deutsche Sportabzeichen haben und welche Disziplingruppe Du damit ersetzen kannst, erfährst Du im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

Bilder: © LSB NRW

Kombination von Abzeichen

Wer sagt eigentlich, dass Fußballer*innen nicht turnen und Radfahrer*innen nicht laufen können?

Nimm Deine Sportkolleg*innen mit und zeig allen, was Du drauf hast!

UND WEN FORDERST DU HERAUS?

Alle gemeinsam

Das Besondere am Deutschen Sportabzeichen ist, dass sich jede*r mit jedem*r messen kann. Verschiedene Generationen einer Familie, Arbeitskolleg*innen, Freundeskreise etc.: Durch die Einteilung der Leistungsanforderungen nach Altersklassen und Geschlecht für Menschen mit und ohne Behinderung können alle gemeinsam teilnehmen bzw. auch miteinander trainieren.

Beste Voraussetzungen also, auch die Nachbarn, die Mitarbeiter*innen der Buchhaltung oder die Kolleg*innen aus dem Vertrieb herauszufordern. Oder eine Einrichtung für Menschen mit Behinderung fordert den Sportverein in der Nähe heraus. Oder die Kinder der Klasse 4b die Männer und Frauen der Freiwilligen Feuerwehr. Oder welche Idee hast Du?

So macht Leistung Spaß
Natürlich kann sich jede*r auch nur für sich selber der Herausforderung stellen. Die Anforderungen sind so ausgelegt, dass sie eine überdurchschnittliche Fitness dokumentieren. Durch die verschiedenen Disziplinen sind Abwechslung und die Beanspruchung verschiedenster sportmotorischer Fähigkeiten garantiert.

Dieses Jahr Bronze, nächstes Jahr Gold?
Als Inhaber*in des Deutschen Sportabzeichens kannst Du richtig stolz auf Dich sein – und es nächstes Jahr gleich wieder versuchen! Vielleicht gelingt Dir sogar eine Verbesserung? In jedem Fall werden „Wiederholungstäter*innen“ besonders geehrt.

Das Deutsche Sportabzeichen – ein wichtiger Beitrag zur Inklusion
Zusammen Sport treiben und sich gemeinsam einer Leistungsprüfung stellen: Das Deutsche Sportabzeichen lässt Menschen mit und ohne Behinderung vereint aktiv werden!

kinder® Joy of moving

SPORT MIT SPASS

kinder Joy of Moving begeistert Kinder für Bewegung – und das schon seit über 14 Jahren. Denn wir sind überzeugt: Wer als Kind regelmäßig Sport treibt, tut das auch als Erwachsener. Mit dieser Idee hat sich **kinder Joy of Moving** zu einem Erfolgsprojekt entwickelt: Wir bewegen jährlich mehr als 4,6 Millionen Kinder in 36 Ländern.

Mehr Informationen auf **www.kinderjoyofmoving.de**

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

kinder® Joy of moving

Interview mit kinder Joy of Moving-Botschafter

Frank Busemann

Warum bist du kinder Joy of Moving-Botschafter der Sportabzeichen-Tour?
Frank Busemann: Für mich war Sport immer mein Leben. Das hat schon als kleines Kind angefangen. Heute bewegen sich viele Kinder nicht mehr ausreichend, deshalb möchte ich ihnen bei der Sportabzeichen-Tour den Spaß an der Bewegung vermitteln. Und das kommt gut an: Die Kids sind immer sehr motiviert und machen toll mit!

Was lernen die Kinder bei der Sportabzeichen-Tour?
Sie lernen, sich neuen Aufgaben zu stellen und mit Erfolg und Niederlagen umzugehen. Auch wenn man nicht in allen Disziplinen der Beste sein kann, fühlt sich jedes Kind bei der Sportabzeichen-Tour angenommen, denn im Mittelpunkt steht das Gemeinschaftserlebnis und der Stolz auf die eigene Leistung.

Welche ist deine Lieblingsdisziplin?
Der 50-Meter-Lauf gemeinsam mit den Kindern ist mein Highlight. Häufig sind die Kinder vor dem Lauf aufgeregt und ich sage ihnen dann: „Es ist ganz normal aufgeregt zu sein, das gehört dazu. Wenn man aufgeregt ist, kann man sogar noch schneller laufen."

Mehr Informationen auf **www.kinderjoyofmoving.de**

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

FRAUEN ♀

	ALTER	18–19			20–24			25–29			30–34			35–39			40–44			45–49		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50
AUSDAUER	10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50
AUSDAUER	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:25	70:00	65:00	60:45	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00
AUSDAUER	Schwimmen (in Min.)	800 m																				
		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30
AUSDAUER	20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,50	8,00	8,75	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,50	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00
KRAFT	Kugelstoßen (in m)	4 kg																				
		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25
KRAFT	Steinstoßen (in m)	5 kg																				
		10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70
KRAFT	Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60
KRAFT	Gerätturnen	Reck									Boden						Reck					
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	100 m																				
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1
SCHNELLIGKEIT	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0
SCHNELLIGKEIT	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0
SCHNELLIGKEIT	Gerätturnen	Sprung									Sprung						Sprung					
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10
KOORDINATION	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00
KOORDINATION	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung					
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80
KOORDINATION	Gerätturnen	Boden									Boden						Boden					

	ALTER	50–54			55–59			60–64			65–69			70–74			75–79			80–84			85–89			ab 90		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	24:50	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30
AUSDAUER	10 km Lauf (in Min.)	97:40	85:30	74:00	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30
AUSDAUER	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:20	96:00	87:00
AUSDAUER	Schwimmen (in Min.)	400 m															200 m											
		18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20
AUSDAUER	20 km Radfahren (in Min.)	69:00	61:00	53:30	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	4,25	6,00	7,75	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50
KRAFT	Kugelstoßen (in m)	3 kg															2 kg											
		5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
KRAFT	Steinstoßen (in m)	3 kg																										
		9,80	10,60	11,40	9,40	10,30	11,10	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15	6,10	7,00	7,80
KRAFT	Standweitsprung (in m)	1,00	1,30	1,55	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
KRAFT	Gerätturnen	Barren						Boden						Boden														
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m																										
		11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
SCHNELLIGKEIT	25 m Schwimmen (in Sek.)	48,0	39,0	28,0	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
SCHNELLIGKEIT	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
SCHNELLIGKEIT	Gerätturnen	Sprung						Boden						Sprung														
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,55	0,60	0,65
KOORDINATION	Weitsprung (in m)	2,60	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg, in m)	16,50	20,00	23,00	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00
KOORDINATION	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
KOORDINATION	Gerätturnen	Ringe						Reck						Schwebebalken														

Leistungsstufen Einzeldisziplin: 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte / Gesamtleistung: Bronze 4–7 Punkte, Silber 8–10 Punkte, Gold 11–12 Punkte
Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

Alle Anforderungen auch auf
www.deutsches-sportabzeichen.de

MÄNNER ♂

	ALTER	18–19			20–24			25–29			30–34			35–39			40–44			45–49		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30
AUSDAUER	10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30
AUSDAUER	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00
AUSDAUER	Schwimmen (in Min.)	800 m																				
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40
AUSDAUER	20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	10,25	11,00	11,75	10,25	11,25	12,00	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50
KRAFT	Kugelstoßen (in m)	6 kg			7,26 kg																	
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50
KRAFT	Steinstoßen (in m)	10 kg			15 kg																	
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60
KRAFT	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05
KRAFT	Gerätturnen	Reck									Boden						Reck					
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	100 m																				
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9
SCHNELLIGKEIT	25 m Schwimmen (in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5
SCHNELLIGKEIT	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0
SCHNELLIGKEIT	Gerätturnen	Sprung									Sprung						Sprung					
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35
KOORDINATION	Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg, in m)	31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50
KOORDINATION	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung					
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80
KOORDINATION	Gerätturnen	Boden									Boden						Boden					

	ALTER	50–54			55–59			60–64			65–69			70–74			75–79			80–84			85–89			ab 90		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
AUSDAUER	10 km Lauf (in Min.)	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
AUSDAUER	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00
AUSDAUER	Schwimmen (in Min.)	400 m															200 m											
		17:25	14:20	10:45	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
AUSDAUER	20 km Radfahren (in Min.)	68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	6,50	8,50	10,25	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
KRAFT	Kugelstoßen (in m)	6 kg			5 kg			4 kg						3 kg														
		6,25	7,00	8,00	6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
KRAFT	Steinstoßen (in m)	10 kg															5 kg											
		7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40	8,40	9,70	11,00
KRAFT	Standweitsprung (in m)	1,40	1,70	2,00	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
KRAFT	Gerätturnen	Barren						Boden						Boden														
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m																										
		10,3	9,1	8,2	10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
SCHNELLIGKEIT	25 m Schwimmen (in Sek.)	45,0	35,0	23,0	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
SCHNELLIGKEIT	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	30,0	24,0	18,0	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
SCHNELLIGKEIT	Gerätturnen	Sprung						Boden						Sprung														
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85
KOORDINATION	Weitsprung (in m)	3,60	4,00	4,40	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg, in m)	25,50	31,00	36,50	23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50
KOORDINATION	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
KOORDINATION	Gerätturnen	Ringe						Reck						Schwebebalken														

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer

BKK24

Länger besser leben.

Preise im Gesamtwert von bis zu

50.000 EURO

SPORTABZEICHEN-WETTBEWERB

FÜR BETRIEBE

Die BKK24 bringt Sie und Ihr Team in Schwung.

Denn gemeinsam Sporttreiben fördert den Zusammenhalt und die Fitness! Außerdem bringt es Ihre betriebliche Gesundheitsförderung voran.

Jetzt mitmachen und die Chance auf attraktive Preise haben.

www.bkk24.de/betriebssport

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Hol Dir Dein Shirt...

...und vieles mehr!

T-Shirt

UNISEX						
S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL

DAMEN – TAILLIERTER SCHNITT			
34–36	38–40	42–44	46–48

KINDER				
116	128	140	152	164

Individuelles Polo-Shirt

UNISEX						
S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL

DAMEN – TAILLIERTER SCHNITT					
XS	S	M	L	XL	XXL

KINDER					
90	104	116	128	140	152

www.deutsches-sportabzeichen.de

KINDER UND JUGEND – WEIBLICH ♀

	ALTER	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
AUSDAUER	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
AUSDAUER	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m								
AUSDAUER		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
AUSDAUER	Radfahren (in Min.)				5 km			10 km											
AUSDAUER					27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00
KRAFT	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)												Wurfball (200 g)					
KRAFT		6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
KRAFT	Kugelstoßen (3 kg, in m)										3 kg								
KRAFT											4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
KRAFT	Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
KRAFT	Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
SCHNELLIGKEIT		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
SCHNELLIGKEIT	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
SCHNELLIGKEIT	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
SCHNELLIGKEIT	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
KOORDINATION	Hochsprung (in m)							0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
KOORDINATION	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
KOORDINATION	Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
KOORDINATION	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf									Schleuderball								
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
KOORDINATION	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
KOORDINATION		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
KOORDINATION	Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Jede*r 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. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen musst 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 Landessportbünde 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.

Leistungsstufen Einzeldisziplin:
1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte

Gesamtleistung:
Bronze 4 – 7 Punkte, Silber 8 – 10 Punkte, Gold 11 – 12 Punkte

Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH ♂

	ALTER	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45
AUSDAUER	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
AUSDAUER	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m								
AUSDAUER		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
AUSDAUER	Radfahren (in Min.)				5 km			10 km											
AUSDAUER					26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30
KRAFT	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)												Wurfball (200 g)					
KRAFT		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
KRAFT	Kugelstoßen (in m)										3 kg			4 kg			5 kg		
KRAFT											6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
KRAFT	Standweitsprung (in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
KRAFT	Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
SCHNELLIGKEIT		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
SCHNELLIGKEIT	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
SCHNELLIGKEIT	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
SCHNELLIGKEIT	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
KOORDINATION	Hochsprung (in m)							0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
KOORDINATION	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
KOORDINATION	Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
KOORDINATION	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf									Schleuderball								
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
KOORDINATION	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
KOORDINATION		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
KOORDINATION	Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

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

Ernsting's family
Von fröhlichen Familien empfohlen.

CLEVERE FUNKTIONEN

QUALITÄT,
DIE GLÜCKLICH
MACHT.

Atmungsaktiv und schnelltrocknend bei hohem Tragekomfort: Entdeckt preiswerte Sportmode für Groß und Klein online auf **www.ernstings-family.com** oder in unseren rund 1.900 Filialen.

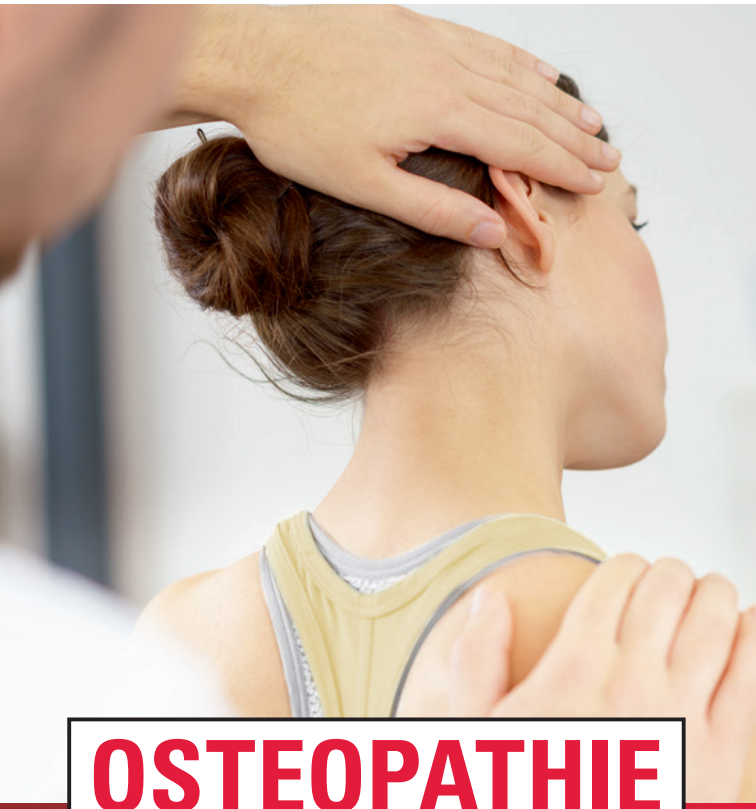
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer

BKK24

Länger besser leben.



OSTEOPATHIE
WERT BIS ZU 360 EURO

Zahlt Ihre Krankenkasse das auch?

Osteopathie kann Sportlern in verschiedenen Trainingsphasen helfen, ihre Leistung zu verbessern. Das gilt auch für das Sportabzeichen.

Jetzt zur Krankenkasse BKK24 wechseln
und von über 90 weiteren Extraleistungen
profitieren!

www.bkk24.de/extras