Deutsches Sportabzeichen

www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB – Deutscher Olympischer SportBund

FRAUEN ♀

	Alter	18–19			20–24			25–29			30–34			35–39			40–44			45–49			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	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.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	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	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30
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	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.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00
Ausdauer	Schwimmen (in Min.)	800 m																					400 m															200 m											
Ausdauer		22:05	18:35	15:50	22:55	19:20	16:15	25:45	21:30	17:20	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:00	27:50	21:10	35:10	28:55	21:40	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.)	61:00	57:00	53:00	59:30	55:00	50:30	60:30	55:00	50:00	61:00	55:30	49:30	63:00	56:00	50:00	65:00	57:00	50:00	68:00	59:00	50:30	70:30	60:30	51:00	72:30	62:00	51:30	74:00	63:00	52:30	75:30	64:30	53:30	77:30	66:00	55:00	79:00	68:00	57:00	81:30	70:30	60:00	84:30	73:30	63:00	87:00	76:30	66:00
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	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)	4 kg																					3 kg															2 kg											
Kraft		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	5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,25	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 (5 kg, in m)	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	7,95	8,75	9,55	7,55	8,55	9,35	7,20	8,10	9,00	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10
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	1,00	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
Kraft	Gerätturnen	Reck									Boden						Reck						Barren						Boden						Boden													
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m															50 m																					30 m											
Schnelligkeit		16,9	15,6	14,3	17,1	15,8	14,5	17,4	16,1	14,8	18,0	16,7	15,4	18,6	17,3	16,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	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	7,7	6,9	6,0	8,2	7,3	6,5	8,9	8,0	7,1	9,8	8,9	8,0
Schnelligkeit	25 m Schwimmen (in Sek.)	36,5	31,0	25,5	36,0	31,0	25,5	37,0	32,0	26,5	39,0	33,5	28,0	43,0	36,0	29,0	47,0	38,5	30,5	51,0	42,0	32,0	55,0	46,0	35,0	58,5	49,5	37,5	61,5	51,5	39,5	63,5	53,5	41,5	66,0	55,0	43,0	68,0	57,0	45,0	70,5	59,0	47,0	72,5	60,5	48,5	73,5	61,5	49,5
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	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									Sprung						Sprung						Sprung						Boden						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	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	0,60	0,65	0,80
Koordination	Weitsprung (in m)	Weitsprung																								Zonenweitsprung																							
Koordination	Zonenweitsprung (in Punkten)	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	2,90	3,20	3,50	2,70	3,00	3,30	10	12	14	10	11	12	9	10	11	9	10	11	7	8	10	5	7	9	4	5	7	4	5	6
Koordination	Schleuderballwurf (1 kg, in m)	24,00	27,50	31,00	24,50	28,00	31,50	24,50	28,00	31,50	22,50	26,00	29,50	21,50	25,00	28,50	20,00	23,50	27,00	19,00	22,50	26,00	17,00	21,00	25,00	16,00	20,00	24,00	15,00	19,00	23,00	14,00	18,00	22,00	13,50	17,50	21,50	12,50	16,50	20,50	11,50	15,50	19,50	10,00	14,00	18,00	8,00	12,00	16,00
Koordination	Seilspringen	Doppeldurchschlag									Laufschritt						Kreuzdurchschlag						Grundsprung rückwärts												Grundsprung vorwärts													
Koordination		10	15	20	10	15	20	10	15	20	40	50	60	40	50	60	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20
Koordination	Gerätturnen	Boden									Boden						Boden						Ringe						Reck						Schwebebalken													

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 muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! 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.

MÄNNER ♂

	Alter	18–19			20–24			25–29			30–34			35–39			40–44			45–49			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	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.)	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	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.)	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	88:20	76:40	65:30	91:30	79:40	67:40	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.)	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	71:00	64:00	55:30	73:00	65:00	57:00	74:30	66:30	58:30	76:00	68:00	60:00	78:30	70:30	62:30	81:00	73:00	65:00	84:30	76:30	68:30	87:30	79:30	71:30	90:00	82:00	74:00
Ausdauer	Schwimmen (in Min.)	800 m																					400 m															200 m											
Ausdauer		20:50	17:50	15:10	21:35	17:50	15:00	22:55	19:20	15:45	25:45	21:30	17:20	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	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.)	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	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	Medizinballwurf (2 kg, in m)	10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	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	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			7,26 kg																		6 kg						5 kg						4 kg						3 kg								
Kraft		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	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			15 kg																		10 kg																										
Kraft		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	7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50
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	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	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	Reck									Boden						Reck						Barren						Boden												Boden								
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m															50 m																					30 m											
Schnelligkeit		14,6	13,5	12,5	14,4	13,3	12,3	14,8	13,5	12,3	15,3	13,8	12,3	16,0	14,3	12,6	10,2	9,3	8,3	10,7	9,6	8,5	10,9	9,8	8,8	11,1	10,0	9,0	11,3	10,2	9,2	11,5	10,5	9,4	11,6	10,5	9,4	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2
Schnelligkeit	25 m Schwimmen (in Sek.)	35,0	30,0	24,5	34,0	29,0	23,5	36,0	30,0	23,5	38,5	31,0	24,0	42,0	33,5	25,5	45,5	36,5	26,0	49,0	39,5	27,5	52,0	42,0	30,0	56,0	44,0	32,0	58,0	46,0	34,0	59,5	47,5	35,5	62,0	50,0	38,0	64,5	52,5	40,5	66,0	55,0	43,0	66,5	56,0	45,0	67,0	57,0	47,0
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	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									Sprung						Sprung						Sprung						Boden						Sprung													
Koordination	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	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	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	0,70	0,80	0,90
Koordination	Weitsprung (in m)	Weitsprung																								Zonenweitsprung																							
Koordination	Zonenweitsprung (in Punkten)	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	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40	12	14	16	11	13	15	10	12	14	8	10	12	7	9	10	6	7	9	5	6	7	4	5	6
Koordination	Schleuderballwurf (1 kg, in m)	31,50	34,50	37,50	33,00	36,00	39,00	32,50	35,50	38,50	30,50	33,50	36,50	29,00	32,00	35,00	28,50	31,50	34,50	27,50	30,50	34,00	26,00	29,50	33,00	24,00	28,00	32,00	23,00	27,00	31,00	20,50	24,50	28,50	19,00	23,00	27,00	16,50	20,50	24,50	14,50	18,50	22,50	12,00	16,00	20,00	10,50	14,50	18,50
Koordination	Seilspringen	Doppeldurchschlag									Laufschritt						Kreuzdurchschlag						Grundsprung rückwärts												Grundsprung vorwärts													
Koordination		10	15	20	10	15	20	10	15	20	40	50	60	40	50	60	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20
Koordination	Gerätturnen	Boden									Boden						Boden						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 mind. auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

Gültig ab 2013

Nationale Förderer

Olympia Partner Deutschland

BARMER GEK die gesund experten

Ernsting's family

kinder + SPORT

Sportabzeichen_PosterA3_Zielerfüllung_Erwachsene_V3_RZ.indd 1 14.09.12 19:44