

Für Prüfer*innen



[Sportabzeichen-Digital](#)

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN
www.deutsches-sportabzeichen.de

KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

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	4:45	3:55	5:05	4:20
Deuer-/Gehländelauf (in Min.)	6:00	5:00	2:50	1:50	4:40	4:00
Schwimmen (in Min.)			200 m	100	200	300
Radfahren (in Min.)	09:00	07:40	05:00	03:00	07:20	06:20
Streichholz (20 g)				2700	2400	2100
Wurfball (200 g)					30:30	28:30
Kugelstoßen (3kg, m-m)	4,00	3,00	1,00			
Stabhochsprung (in cm)	125	125				
Geitkunst						
Laufen (in Sek.)						
25m Schwimmen (in Sek.)	8,0	7,5				
200 m Radfahren (0. Start, in Sek.)	40,5	38,5				
Geitkunst						
Hochsprung (in cm)						
Verteilung						
Zonenwertabrechnung (in Punkten)	0	21	24			
Drehwurf						
Schleuderball (2kg, 30m)	12	15	21			
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 Neuerungen und Stärken. Schwimmen muss Du können. Der Hochwassers kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kommt Du annehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst.

Die Ergebnisse der Leistungen müssen den DOSB-Verein durch die entsprechenden sportlichen Organisationen (Deutsche Sportabzeichenvereinigung, Deutscher Gehländelaufverband, Deutscher Stabhochsprungverband, Deutscher Hochsprungverband, Deutscher Hochsprungverband) an den DOSB übertragen. Alle Landessportverbände und -verbände sowie Verbände und die Sportländer geben genaue Anweisungen zur Prüfung und Prüfungen möglich sind.

Wichtig: Um das Deutsche Sportabzeichen zu haben, Du musst alle Leistungen vom Deutschen Sportabzeichenverein erfüllen. Du kannst die Leistungen unter www.deutsches-sportabzeichen.de nachschauen.

Leistungsbasis der Sportabzeichen:
■ 1 Punkt, □ 2 Punkte, ■ 3 Punkte

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

Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistung ■ abgelegt werden, plus Nachweis Schwimmen.

MÄNNLICH

ALTER 6-7 8-9 10-11 12-13 14-15 16-17 18-19

Leistung	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19
800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:45	3:55	5:05	4:20	3:40
Deuer-/Gehländelauf (in Min.)	6:00	5:00	2:50	1:50	4:40	4:00	3:20
Schwimmen (in Min.)			200 m	100	200	300	400
Radfahren (in Min.)	09:00	07:40	06:00	04:40	07:00	06:20	05:20
Streichholz (20 g)				2300	2000	1800	1600
Wurfball (200 g)					30:30	28:30	26:30
Kugelstoßen (3kg, m-m)	4,00	3,00	1,00				
Stabhochsprung (in cm)	125	125	125				
Geitkunst							
Laufen (in Sek.)							
25m Schwimmen (in Sek.)	8,0	7,5	7,0				
200 m Radfahren (0. Start, in Sek.)	40,5	38,5	36,5				
Geitkunst							
Hochsprung (in cm)							
Verteilung							
Zonenwertabrechnung (in Punkten)	0	21	24	27	30	33	36
Drehwurf							
Schleuderball (2kg, 30m)	12	15	18	21	24	27	30
Springen							
Gerütteln							

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	<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 ziemlich häufig) 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>	<input checked="" type="checkbox"/>			

Gesundheitsfragebogen



Arbeitshilfe Sicherheitshinweise



Hilfestellung für Lehrer*innen