

Für Prüfer*innen



[Sportabzeichen-Digital](#)



KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

Übung	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17			
		1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	
100m Lauf	(in Min.)	5:40	5:30	4:55	5:35	4:50	4:40	5:20	4:40	4:30	5:15	4:25	3:45	5:05	4:20	3:30	4:50	4:05	3:25	
Deutscher/Galantelauf	(in Min.)	9:30	9:00	7:50	8:50	8:00	7:00	8:50	8:00	7:00	8:50	8:00	7:00	8:50	8:00	7:00	8:50	8:00	7:00	8:00
Schwimmen	(in Min.)				200m			400m			800m			1600m			3200m			
Radfahren	(in Min.)				5km			10km			20km			40km			80km			
Schießball (30 g)	(in ms)				Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			
Wurfball (200 g)	(in ms)				Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			
Kugelstoßen	(1kg in ms)				Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			
Standweitsprung	(in ms)				Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			
Gerichtsmann	(in Sek.)	Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			
Laufen	(in Sek.)	Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			
25m Schwimmen	(in Sek.)	8,0	7,1		8,0	7,1		8,0	7,1		8,0	7,1		8,0	7,1		8,0	7,1		
200m Radfahren	(in Sek.)	46,5	36,5		46,5	36,5		46,5	36,5		46,5	36,5		46,5	36,5		46,5	36,5		
Gerichtsmann	(in Sek.)	Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			
Hochsprung	(in cm)	Spring			Spring			Spring			Spring			Spring			Spring			
Weitsprung	(in cm)	Zonen			Zonen			Zonen			Zonen			Zonen			Zonen			
Zonenweitsprung	(in Punkten)	9	21	24	9	21	24	9	21	24	9	21	24	9	21	24	9	21	24	
Drehwurf	(in Punkten)	9	21	24	9	21	24	9	21	24	9	21	24	9	21	24	9	21	24	
Schießball	(1kg in ms)	9	15	21	9	15	21	9	15	21	9	15	21	9	15	21	9	15	21	
Seilspringen	(in Punkten)	Stufen			Stufen			Stufen			Stufen			Stufen			Stufen			
Gerichtsmann	(in Punkten)	Stufen			Stufen			Stufen			Stufen			Stufen			Stufen			

Jeder 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 Du (Sünnen). Der höchstes kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst!

Die Einzel- und Teamleistungen des DOSB erfolgt durch die Landesverbände und verschiedenen Sportstätten (Sportvereine, Schulen, Sportplätze, Hallen, Freibäder, etc.). Alle Landesverbände und die Sportstätten geben gerne Tipps und Informationen zu den Leistungen und Prüfungen möglich sind. Wählen Sie bitte die Deutsche Sportabzeichen (DAS) Tabelle für den jeweils gültigen Zeitraum. Weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen (DAS) finden Sie unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

Leistungsliche Einzelkategorien:
 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte
 Gesamtleistung:
 Bronze 4 - 7 Punkte, Silber 8 - 11 Punkte, Gold 12 - 15 Punkte
 Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistung (alle Bronze erreicht werden, plus Nachweis Schwimmen) fertig sein.

JUGEND – MÄNNLICH

Übung	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17			
		1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	
100m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:50	5:30	4:50	4:40	5:15	4:30	3:55	4:45	4:00	3:5	4:20	3:40	3:10	4:35	3:50	3:05	4:20
Deutscher/Galantelauf	(in Min.)	9:00	8:00	7:00	8:50	7:50	6:50	8:50	7:50	6:50	8:50	7:50	6:50	8:50	7:50	6:50	8:50	7:50	6:50	8:50
Schwimmen	(in Min.)				200m			400m			800m			1600m			3200m			
Radfahren	(in Min.)				5km			10km			20km			40km			80km			
Schießball (30 g)	(in ms)				Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			
Wurfball (200 g)	(in ms)				Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			
Kugelstoßen	(1kg in ms)				Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			
Standweitsprung	(in ms)				Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			Schießball			
Gerichtsmann	(in Sek.)	Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			
Laufen	(in Sek.)	Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			Boden			

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

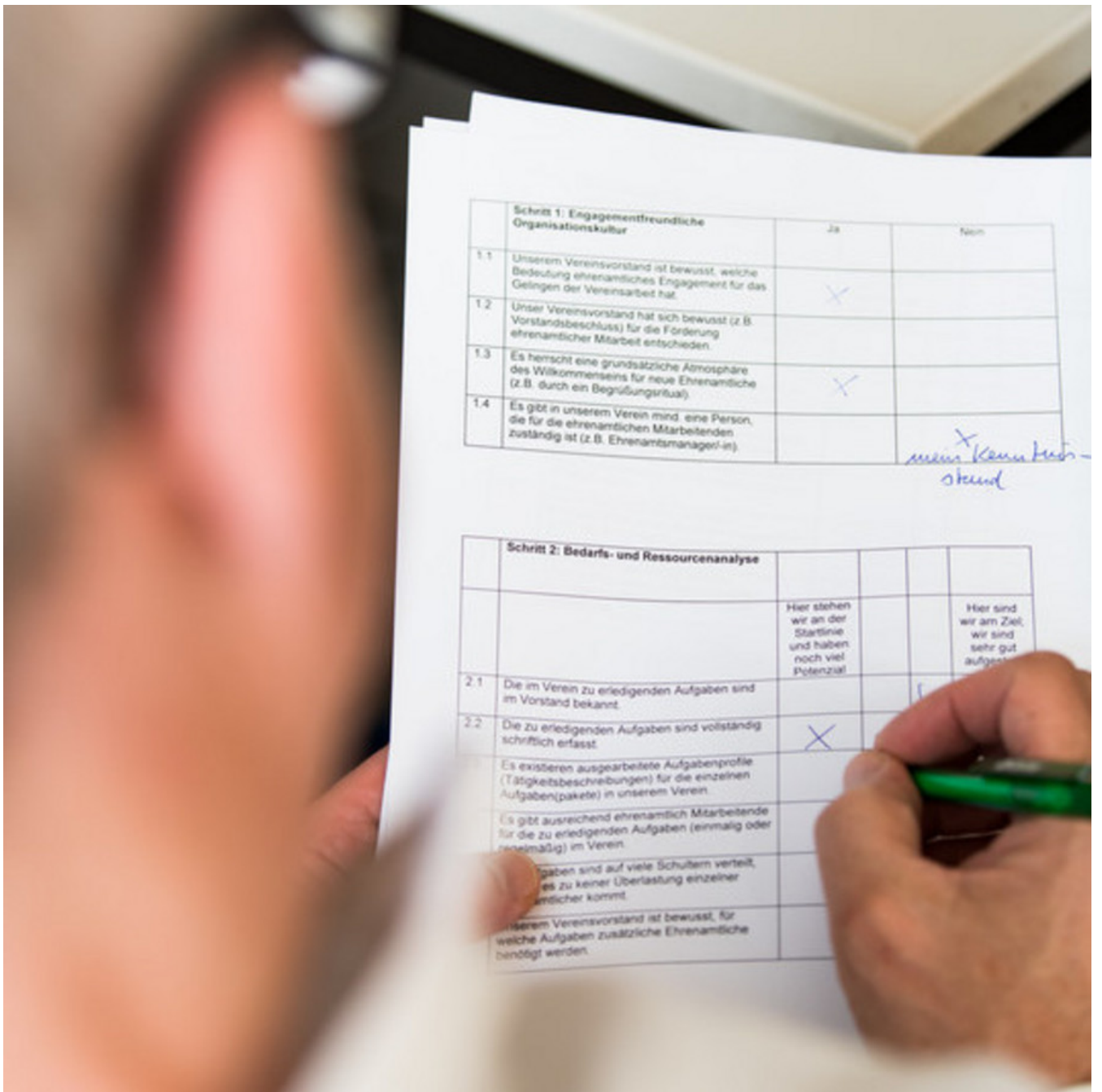
Gültig ab 2024

Nationale Förderer

[Materialien DOSB](#)



[Kurskonzept „Fit mit dem Deutschen Sportabzeichen“](#)



Gesundheitsfragebogen



[Arbeitshilfe Sicherheitshinweise](#)



[Sportunterricht leicht gemacht](#)