

## **Für Prüfer\*innen**



[Sportabzeichen-Digital](#)



KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

Übung	ALTER	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		
		Rekord	Punkte	Rekord	Punkte	Rekord	Punkte	Rekord	Punkte	Rekord	Punkte	Rekord	Punkte	
100m Lauf	(in Min.)	0:40	500	4:5	5:5	4:0	4:5	3:0	4:0	3:5	4:0	3:5	4:0	3:25
Deutscher/Galoppauf	(in Min.)	0:30	500	0:30	500	0:30	500	0:30	500	0:30	500	0:30	500	0:30
Schwimmen	(in Min.)	200m												
Radfahren	(in Min.)	200m												
Schießball (30g)	(in ms)	Schießball												
Wurfball (200g)	(in ms)	Wurfball												
Kugelstoßen	(in kg in ms)	4kg												
Standweitsprung	(in ms)	2m												
Geräturnen	(in Sek.)	Boden												
Laufen	(in Sek.)	Boden												
25m Schwimmen	(in Sek.)	5,0 7,1												
200m Radfahren	(in Sek. in Min.)	40,5 35,5												
Geräturnen	(in Sek.)	Boden												
Hochsprung	(in ms)	Spring												
Weitsprung	(in ms)	Spring												
Zahnweitsprung	(in Punkten)	3 21 24												
Drehwurf	(in Punkten)	3 5 21												
Schießball	(in Punkten)	3 5 21												
Seitenspringen	(in Punkten)	3 5 21												
Geräturnen	(in Punkten)	3 5 21												



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. Dann nach den eigenen, individuellen Fähigkeiten und Stärken. Schwimmen muss Du (Männer). Der höchste Wert kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst!

Die Einzel- und Gesamtergebnisse des DOSB erfolgt durch die Landesverbände. Die Landesverbände sind durch die Landesverbände (Landesverbände) des Landes, die Landesverbände der Vereine und die Sportler geben gemessen. Die Landesverbände geben gemessen. Die Landesverbände geben gemessen. Die Landesverbände geben gemessen.

Leistungsstufe (Punkte):  
 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte  
 Gesamtwertung (Gruppe 4 - 7 Punkte, Stufe 6 - 9 Punkte, Stufe 5 - 8 Punkte)  
 Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erreicht werden, plus Nachweis Schwimmen fertig.

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

Übung	ALTER	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17		
		Rekord	Punkte	Rekord	Punkte	Rekord	Punkte	Rekord	Punkte	Rekord	Punkte	Rekord	Punkte	
100m Lauf	(in Min.)	0:40	500	4:5	5:5	4:0	4:5	3:0	4:0	3:5	4:0	3:5	4:0	3:25
Deutscher/Galoppauf	(in Min.)	0:30	500	0:30	500	0:30	500	0:30	500	0:30	500	0:30	500	0:30
Schwimmen	(in Min.)	200m												
Radfahren	(in Min.)	200m												
Schießball (30g)	(in ms)	Schießball												
Wurfball (200g)	(in ms)	Wurfball												
Kugelstoßen	(in kg in ms)	4kg												
Standweitsprung	(in ms)	2m												
Geräturnen	(in Sek.)	Boden												
Laufen	(in Sek.)	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

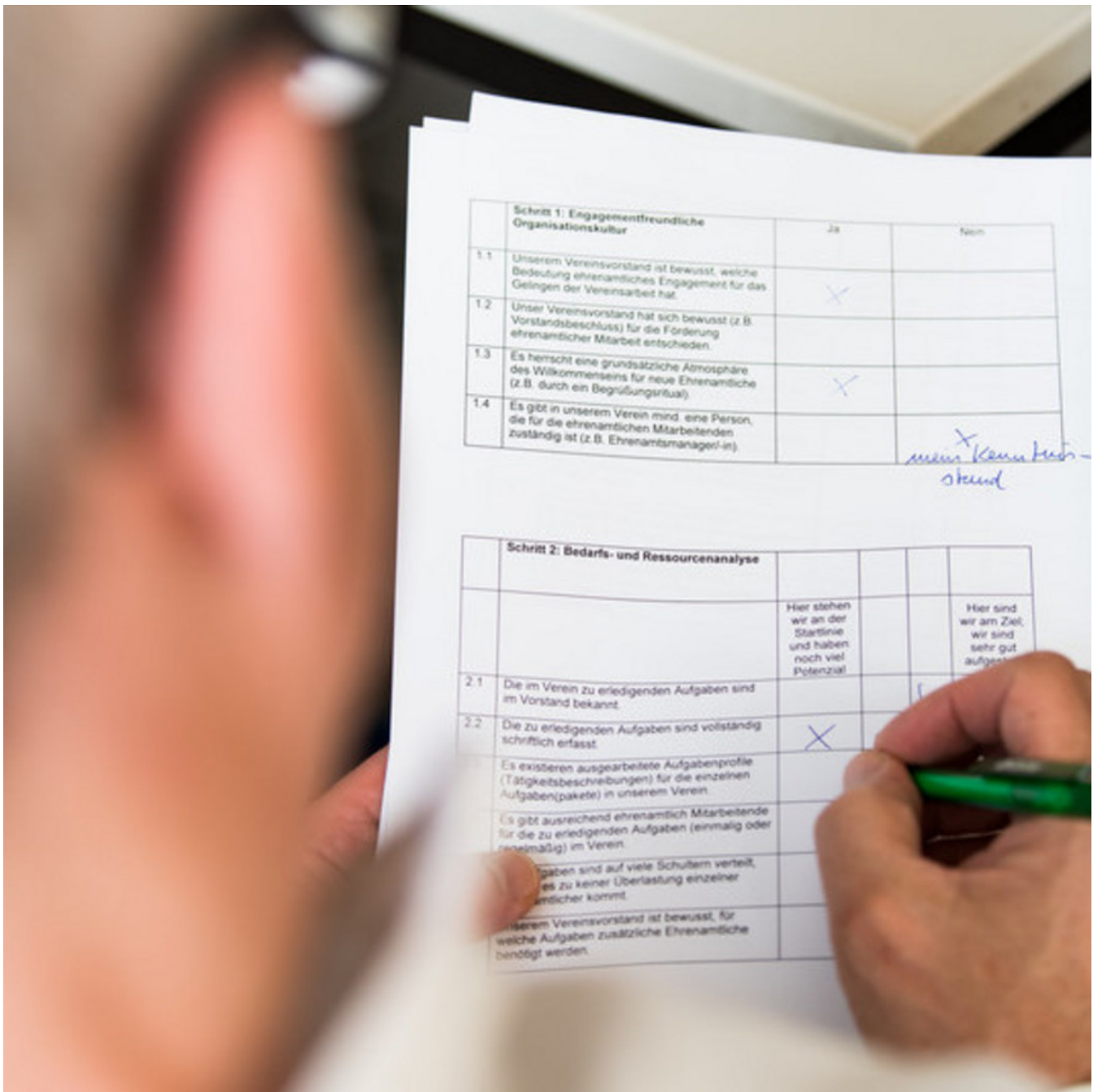
[Materialien DOSB](#)





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





Schritt 1: Engagementfreundliche Organisationskultur		Ja	Nein
1.1	Unserem Vereinsvorstand ist bewusst, welche Bedeutung ehrenamtliches Engagement für das Gelingen der Vereinsarbeit hat.	X	
1.2	Unser Vereinsvorstand hat sich bewusst (z.B. Vorstandsbeschluss) für die Förderung ehrenamtlicher Mitarbeit entschieden.		
1.3	Es herrscht eine grundsätzliche Atmosphäre des Willkommenseins für neue Ehrenamtliche (z.B. durch ein Begrüßungsritual).	X	
1.4	Es gibt in unserem Verein mind. eine Person, die für die ehrenamtlichen Mitarbeitenden zuständig ist (z.B. Ehrenamtsmanager/-in).		X mein Kennzeichen

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.	X			
	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 regelmäßig) im Verein.				
	Die Aufgaben sind auf viele Schultern verteilt, es kommt zu keiner Überlastung einzelner Mitarbeitender.				
	Unserem Vereinsvorstand ist bewusst, für welche Aufgaben zusätzliche Ehrenamtliche benötigt werden.				

## Gesundheitsfragebogen





[Wissenswertes für Prüfer\\*innen](#)





[Hilfestellung für Lehrer\\*innen](#)





[Arbeitshilfe Sicherheitshinweise](#)