kinder + SPORT
Joy of moving

SPORT MIT SPASS

„kinder+Sport“ begeistert Kinder für Bewegung – und das schon seit über 13 Jahren. Denn wir sind überzeugt: Wer als Kind regelmäßig Sport treibt, tut das auch als Erwachsener. Mit dieser Idee hat sich **„kinder+Sport“** zu einem Erfolgsprojekt entwickelt: Wir bewegen jährlich mehr als 4,4 Millionen Kinder in 34 Ländern.

Mehr Informationen auf **www.kinderplussport.de**

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

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

DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN

DEINE Herausforderung

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

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 HERAUSFORDERUNG 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.

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

FUSSBALL G
ABER AUCH

…Tischtennis und Radfah

Du hast ein Laufabzeichen de
turnabzeichen des DTB? Dein
die Prüfung für verschiedene
oder Du hast das Tischtennis
Kalenderjahr kannst Du eine
motorischen Grundfertigkeite
abzeichen ersetzen.

Welche sportartspezifischen L
kannt werden, wie lange sie G
Sportabzeichen haben und w
damit ersetzen kannst, erfähr
www.deutsches-sportabzeich

Bilder: © LSB NRW

Vielfältige Herausforderungen
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.

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.

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

Ausdauer **Kraft** **Schnelligkeit** **Koordination**

EHT.
…

ren

s DLV oder das Gerät-
Fußballverein bietet
Fußballabzeichen an
abzeichen? Prima. Pro
Prüfung in einer der vier
n durch ein Leistungs-

eistungsabzeichen aner-
ültigkeit für das Deutsche
welche Disziplingruppe Du
rst Du im Internet unter
nen.de.

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!

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Hol Dir Dein Shirt!

Auch mit Vereinslogo erhältlich!

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

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer

BKK24

Länger besser leben.

TRAINING FÜR DIE ZAHNGESUNDHEIT

Wir zahlen zweimal im Jahr bis zu 45 Euro für die professionelle Zahnreinigung. Und das Beste: Alleine Sie entscheiden, zu welchem Zahnarzt Sie gehen.

Jetzt zur Krankenkasse BKK24 wechseln und von über 80 weiteren Extraleistungen profitieren!

www.bkk24.de/ersparnisrechner

kinder + SPORT

Joy of moving

Interview mit „kinder+Sport“-Botschafter Frank Busemann

Warum bist du „kinder+Sport“-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.kinderplussport.de**

131
LANDESSPORTBUND BERLIN
SPORTJUGEND BERLIN
Weitsprung
www.lsb-berli

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Ernsting's family
Von fröhlichen Familien empfohlen.

ATMUNGSAKTIV
HOHER TRAGEKOMFORT
SCHNELLTROCKNEND

CLEVERE FUNKTIONEN

Atmungsaktiv und schnelltrocknend bei hohem Tragekomfort: Entdeckt preiswerte Sportmode für Groß und Klein online auf **www.ernstings-family.com** oder in unseren rund 1.865 Filialen.

QUALITÄT,
DIE GLÜCKLICH
MACHT.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Gem
zum

sportabzeichen-wettbewerb.de

Preise im Gesamtwert von:
100.000 €

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

Anmelden und gewinnen unter: sportabzeichen-wettbewerb.de

TEAM D

einsam
Ziel.

Gemeinsam allem gewachsen

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer

BKK24

Länger besser leben.

Preise im Gesamtwert von bis zu

50.000 EURO

SPORTABZEICHEN-WETTBEWERB

FÜR BETRIEBE

Machen Sie das Deutsche Sportabzeichen – im Team! Und das Beste: Jeder gewinnt!

Gemeinsam engagieren wir uns für die betriebliche Gesundheitsförderung und für die Fitness Ihrer Kollegen. Ein einfacher Weg, um Zusammenhalt, Spaß und Bewegung zu fördern.

Jetzt anmelden bei der Krankenkasse BKK24 unter:

www.bkk24.de/betriebssport

FRAUEN ♀

	ALTER		18 - 19			20 - 24			25 - 29			30 - 34			35 - 39		
	Übung		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
	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
	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
	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
	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
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
	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
	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
	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
	Gerätturnen		**Reck**									**Boden**					
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
	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
	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
	Gerätturnen		**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
	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
	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
	Seilspringen		**Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung**									**Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung**					
			5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20
	Gerätturnen		**Boden**									**Boden**					

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

MÄNNER ♂

	ALTER		18 - 19			20 - 24			25 - 29			30 - 34			35 - 39		
	Übung		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
	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
	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
	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
	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
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
	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
	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
	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
	Gerätturnen		**Reck**									**Boden**					
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
	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
	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
	Gerätturnen		**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
	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
	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
	Seilspringen		**Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung**									**Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung**					
			5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20
	Gerätturnen		**Boden**									**Boden**					

40-44			45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
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
22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	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
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
73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	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
						400 m															200 m											
34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	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
64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	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
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
						3 kg															2 kg											
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	6,15	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
						3 kg																										
8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	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
1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	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
Reck						Barren						Boden						Boden														
50 m																																
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	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	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
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
Sprung						Sprung						Boden						Sprung														
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	0,55	0,60	0,65
3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	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
19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	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
Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
40	60	80	40	60	80	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
Boden						Ringe						Reck						Schwebebalken														

11–12 Punkte

Alle Anforderungen auch auf www.deutsches-sportabzeichen.de

40-44			45-49			50-54			55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
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
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
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
66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30	73:00	65:00	59:00	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
						400 m															200 m											
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
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
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
						6 kg						5 kg						4 kg						3 kg								
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
						10 kg												5 kg														
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	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
1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	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
Reck						Barren						Boden						Boden														
50 m																																
9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	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
38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	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
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
Sprung						Sprung						Boden						Sprung														
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	0,65	0,75	0,85
3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50	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
28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50	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
Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
40	60	80	40	60	80	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
Boden						Ringe						Reck						Schwebebalken														

KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

♀

	ALTER		6-7			8-9		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10
	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00
	Schwimmen	(in Min.)	200 m					
			09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55
	Radfahren	(in Min.)				5 km		
						27:00	24:00	21:00
KRAFT	Werfen	(in m)	Schlagb					
			6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00
	Kugelstoßen	(3 kg, in m)						
	Standweitsprung	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50
	Gerätturnen		Boden			Boden		
SCHNELLIGKEIT	Laufen	(in Sek.)	30 m					
			8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0
	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	–			41,0	36,0	31,0
	Gerätturnen		Sprung			Boden		
KOORDINATION	Hochsprung	(in m)						
	Weitsprung	(in m)	Zonenweitsprung					
	Zonenweitsprung	(in Punkten)	18	21	24	24	27	30
	Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf					
	Schleuderball	(1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27
	Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt					
			10	15	25	10	15	25
	Gerätturnen		Schwebebalken			Reck		

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 Mitgliedsorga
durch die Anerkennung von versc
schen Leistungsabzeichen (Verba
sportbünde mit ihren Vereinen u
gerne Auskunft, wo Training und

Weitere Infos rund um das Deuts
Du auf der Internetseite www.de

KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

♂

	ALTER		6-7			8-9		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55
	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00
	Schwimmen	(in Min.)	200 m					
			09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40
	Radfahren	(in Min.)				5 km		
						26:30	23:30	20:30
KRAFT	Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)					
			12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00
	Kugelstoßen	(in m)						
	Standweitsprung	(in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65
	Gerätturnen		Boden			Boden		
SCHNELLIGKEIT	Laufen	(in Sek.)	30 m					
			7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0
	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	–			38,0	33,0	28,0
	Gerätturnen		Sprung			Boden		
KOORDINATION	Hochsprung	(in m)						
	Weitsprung	(in m)	Zonenweitsprung					
	Zonenweitsprung	(in Punkten)	18	21	24	27	30	33
	Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf					
	Schleuderball	(1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33
	Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt					
			10	15	25	10	15	25
	Gerätturnen		Schwebebalken			Reck		

10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
			400 m								
07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
10 km											
50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00
ll (80 g)						Wurfball (200 g)					
11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
			3 kg								
			4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Barren			Reck			Boden			Reck		
50 m						100 m					
11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
Weitsprung											
2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
			Schleuderball								
27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
Ringe			Boden			Boden			Boden		

nisationen des DOSB erfolgt
hiedenen sportartspezifi-
ndsabzeichen). Alle Landes-
nd die Sportämter geben
Prüfungen möglich sind.

che Sportabzeichen findest
utsches-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.

10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45
17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
			400 m								
07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
10 km											
48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30
			Wurfball (200 g)								
21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
			3 kg			4 kg			5 kg		
			6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
Barren			Reck			Boden			Reck		
50 m						100 m					
10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
Weitsprung											
2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
			Schleuderball								
33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
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

DOSB

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Informationen

Gültig ab 2020

Nationale Förderer

Sparkasse
BKK24 Länger besser leben.
Ernsting's family
Kinder + SPORT Joy of moving