

	ALTER	6 – 7			8 – 9			10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf	(in Min.)			5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35
	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)			8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00
	Schwimmen	(in Min.)			200 m			400 m			800 m			1600 m			3200 m		
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
KRAFT	Radfahren	(in Min.)			5 km			10 km			20 km			40 km			80 km		
					27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00
	Werfen	(in m)			Schlagball (80 g)			Wurfball (200 g)											
		6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
SCHNELLKEIT	Medizinball/Kugelstoßen	(in m)			Medizinball (1 kg)			Kugelstoßen (3 kg)											
		2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00	4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
	Standweitsprung	(in m)			1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90
	Geräturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
KOORDINATION	Laufen	(in Sek.)			30 m			50 m			100 m								
		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
	25 m Schwimmen	(in Sek.)			46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5
	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)			–	41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5
	Geräturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
	Hochsprung	(in m)						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	(in m)			Zonenweitsprung			Weitsprung											
	Zonenweitsprung	(in Punkten)			18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80
	Drehwurf	(in Punkten)			Drehwurf			Schleuderball											
	Schleuderball	(1 kg, in m)			12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,00
	Seilspringen				Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
	Geräturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

	ALTER	6 – 7			8 – 9			10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf	(in Min.)			5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00
	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)			10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00
	Schwimmen	(in Min.)			200 m			400 m			800 m			1600 m			3200 m		
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
KRAFT	Radfahren	(in Min.)			5 km			10 km			20 km			40 km			80 km		
					26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30
	Werfen	(in m)			Schlagball (80 g)			Wurfball (200 g)											
		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
SCHNELLKEIT	Medizinball/Kugelstoßen	(in m)			Medizinball (1 kg)			Kugelstoßen (3 kg)			Kugelstoßen (4 kg)			Kugelstoßen (5 kg)					
		2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,50	6,50	7,50	6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
	Standweitsprung	(in m)			1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25
	Geräturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
KOORDINATION	Laufen	(in Sek.)			30 m			50 m			100 m								
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
	25 m Schwimmen	(in Sek.)			46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0
	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)			–	38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5
	Geräturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
	Hochsprung	(in m)						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	(in m)			Zonenweitsprung			Weitsprung											
	Zonenweitsprung	(in Punkten)			18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40
	Drehwurf	(in Punkten)			Drehwurf			Schleuderball											
	Schleuderball	(1 kg, in m)			15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00
	Seilspringen				Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
	Geräturnen	Schwebebalken			Reck			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
Deutscher Olympischer Sportbund
INKA Mediline · Frankfurt am Main
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH
Mörfelden-Walldorf

Redaktion:
Grafik:
Druck: