

## Für Prüfer\*innen



[Sportabzeichen-Digital](#)



KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

Übung	ALTER	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17	
		Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	Links
100m Lauf	(in Min.)	5:40	5:30	4:55	4:50	4:40	4:30	4:15	4:20	3:40	3:30	3:15	3:05
Deutscher/Geländelauf	(in Min.)	9:30	9:00	7:50	7:00	6:30	5:50	5:10	4:50	4:00	3:50	3:30	3:20
Schwimmen	(in Min.)	200m		200m		200m		400m		400m		800m	
Radfahren	(in Min.)	200m		200m		200m		400m		400m		800m	
Schießball (30g)	(in ms)	Schießball		Schießball		Schießball		Schießball		Schießball		Schießball	
Wurfball (200g)	(in ms)	Schießball		Schießball		Schießball		Schießball		Schießball		Schießball	
Kugelstoßen	(in kg in ms)	2kg		2kg		2kg		4kg		4kg		4kg	
Standweitsprung	(in ms)	2m		2m		2m		2m		2m		2m	
Geräturnen	(in Sek.)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	
Laufen	(in Sek.)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	
25m Schwimmen	(in Sek.)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	
200m Radfahren	(in Sek.)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	
Geräturnen	(in Sek.)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	
Hochsprung	(in ms)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	
Weitsprung	(in ms)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	
Zonenweitsprung	(in Punkten)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	
Drehwurf	(in Punkten)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	
Schießball	(in Punkten)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	
Schleuderball	(in Punkten)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	
Seilspringen	(in Punkten)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	
Geräturnen	(in Punkten)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	



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 höchstens kann Du unterschiedliche Werte erlangen. 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 Sportabzeichenkommissionen (Sportabzeichen) durch die vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Dann nach den eigenen, individuellen Fähigkeiten und Stärken. Schwimmen muss Du (Männer). Der höchstens kann Du unterschiedliche Werte erlangen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst!

Leistungsstufe (Punkte):  
 1 Punkt: 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte  
 Gesamtergebnis (Gruppe 4 - 7 Punkte, Gruppe 6 - 9 Punkte, 10-12 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	
		Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	Links
100m Lauf	(in Min.)	5:40	5:30	4:55	4:40	4:35	4:20	4:15	4:00	3:55	3:40	3:30	3:20
Deutscher/Geländelauf	(in Min.)	9:30	9:00	7:50	7:00	6:30	5:50	5:10	4:50	4:00	3:50	3:30	3:20
Schwimmen	(in Min.)	200m		200m		200m		400m		400m		800m	
Radfahren	(in Min.)	200m		200m		200m		400m		400m		800m	
Schießball (30g)	(in ms)	Schießball		Schießball		Schießball		Schießball		Schießball		Schießball	
Wurfball (200g)	(in ms)	Schießball		Schießball		Schießball		Schießball		Schießball		Schießball	
Kugelstoßen	(in kg in ms)	2kg		2kg		2kg		4kg		4kg		4kg	
Standweitsprung	(in ms)	2m		2m		2m		2m		2m		2m	
Geräturnen	(in Sek.)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	
Laufen	(in Sek.)	Boden		Boden		Boden		Reck		Reck		Reck	

<https://lsb-bremen.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/deutsches-sportabzeichen/prueferinnen> - 03.04.2025





[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](#)

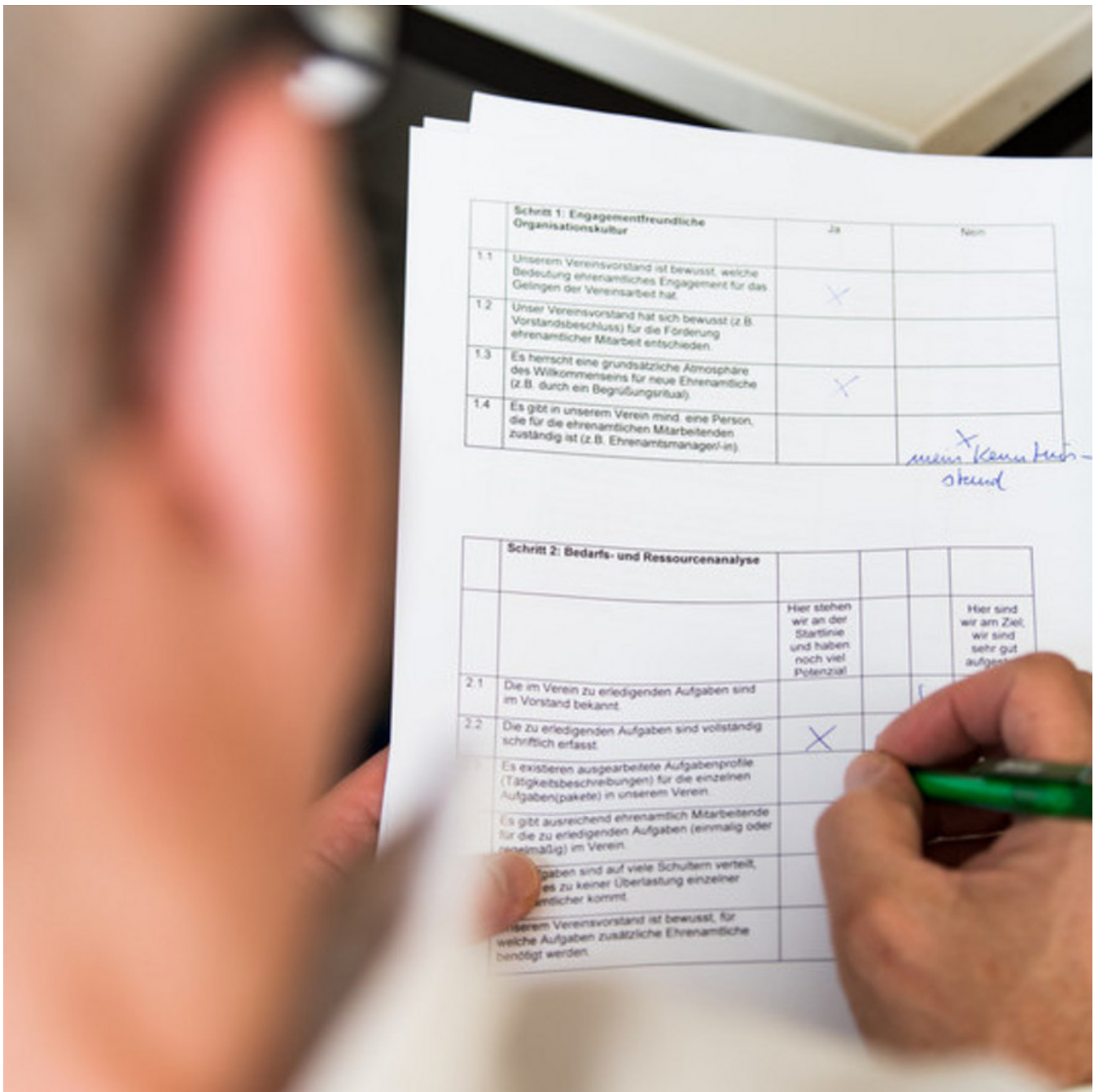






[Kurskonzept „Fit mit dem Deutschen Sportabzeichen“](#)





## Gesundheitsfragebogen





[Arbeitshilfe Sicherheitshinweise](#)





[Sportunterricht leicht gemacht](#)