



KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

| ♀            | ALTER                                |               | 6 – 7                                                                |        |       | 8 – 9  |        |                                          | 10 – 11 |        |                                           | 12 – 13       |        |                                      | 14 – 15 |        |        | 16 – 17 |        |       |
|--------------|--------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------------|---------------|--------|--------------------------------------|---------|--------|--------|---------|--------|-------|
|              | Übung                                |               | 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   | 4:50    | 4:05   | 3:25  |
|              | 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  | 45:00   | 60:00  | 75:00 |
|              | Schwimmen (in Min.)                  |               | 200 m                                                                |        |       |        |        |                                          |         |        |                                           | 400 m         |        |                                      |         |        |        |         |        |       |
|              |                                      |               | 8:30                                                                 | 7:00   | 5:35  | 8:05   | 6:45   | 5:20                                     | 7:40    | 6:25   | 5:10                                      | 14:40         | 12:40  | 10:35                                | 13:05   | 11:40  | 10:05  | 11:55   | 10:45  | 9:05  |
|              | Radfahren (in Min.)                  |               |                                                                      |        |       | 5 km   |        |                                          | 10 km   |        |                                           |               |        |                                      |         |        |        |         |        |       |
| 27:00        |                                      |               |                                                                      |        |       | 24:00  | 21:00  | 56:00                                    | 47:30   | 39:30  | 50:00                                     | 44:00         | 37:00  | 44:30                                | 38:30   | 33:30  | 41:00  | 35:30   | 31:30  |       |
| KRAFT        | Schlagball (80 g) (in m)             |               | Schlagball                                                           |        |       |        |        |                                          |         |        |                                           | Wurfball      |        |                                      |         |        |        |         |        |       |
|              | Wurfball (200 g) (in m)              |               | 6,00                                                                 | 9,00   | 13,00 | 9,00   | 12,00  | 15,00                                    | 11,00   | 15,00  | 18,00                                     | 16,00         | 19,00  | 23,00                                | 20,00   | 24,00  | 27,00  | 24,00   | 27,00  | 32,00 |
|              | Kugelstoßen (3 kg, in m)             |               |                                                                      |        |       |        |        |                                          |         |        |                                           | 3 kg          |        |                                      |         |        |        |         |        |       |
|              |                                      |               |                                                                      |        |       |        |        |                                          |         |        |                                           | 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   | 1,65    | 1,80   | 2,00  |
| Geräturnen   |                                      | Boden         |                                                                      |        | Boden |        |        | Barren                                   |         |        | Reck                                      |               |        | Boden                                |         |        | Reck   |         |        |       |
| SCHNELLKEIT  | Laufen (in Sek.)                     |               | 30 m                                                                 |        |       |        |        | 50 m                                     |         |        |                                           |               | 100 m  |                                      |         |        |        |         |        |       |
|              |                                      |               | 8,1                                                                  | 7,2    | 6,4   | 7,7    | 6,9    | 6,0                                      | 11,2    | 10,3   | 9,3                                       | 10,6          | 9,8    | 9,0                                  | 18,1    | 16,5   | 14,9   | 17,1    | 15,8   | 14,5  |
|              | 25 m Schwimmen (in Sek.)             |               | 46,5                                                                 | 37,5   | 29,5  | 42,0   | 34,0   | 28,0                                     | 39,0    | 31,5   | 25,5                                      | 35,0          | 29,0   | 23,5                                 | 33,0    | 27,5   | 21,5   | 30,5    | 25,5   | 20,0  |
|              | 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   | 20,0  |
| Geräturnen   |                                      | Sprung        |                                                                      |        | Boden |        |        | Sprung                                   |         |        | Sprung                                    |               |        | Sprung                               |         |        | Sprung |         |        |       |
| KOORDINATION | 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)         |               | 4                                                                    | 5      | 6     | 6      | 7      | 8                                        | 2,30    | 2,60   | 2,90                                      | 2,80          | 3,10   | 3,40                                 | 3,20    | 3,50   | 3,80   | 3,40    | 3,70   | 4,00  |
|              | Zonenweitwurf (in Punkten)           |               | Zonenweitwurf                                                        |        |       |        |        |                                          |         |        |                                           | Schleuderball |        |                                      |         |        |        |         |        |       |
|              | Schleuderball (1 kg, in m)           |               | 1                                                                    | 2      | 3     | 2      | 3      | 4                                        | 3       | 4      | 5                                         | 17,00         | 20,00  | 23,00                                | 19,50   | 23,00  | 26,50  | 22,00   | 25,50  | 29,00 |
|              | Seilspringen                         |               | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt |        |       |        |        | Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung |         |        | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung |               |        | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung |         |        |        |         |        |       |
|              |                                      |               | 10                                                                   | 15     | 25    | 10     | 15     | 25                                       | 20      | 30     | 40                                        | 10            | 15     | 25                                   | 10      | 15     | 20     | 10      | 15     | 20    |
| Geräturnen   |                                      | Schwebebalken |                                                                      |        | Reck  |        |        | Ringe                                    |         |        | Boden                                     |               |        | Boden                                |         |        | Boden  |         |        |       |

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 Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landes-sportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest Du auf der Internetseite [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-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.

KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

| ♂            | ALTER                                |       | 6 – 7                                                                |        |       | 8 – 9  |        |                                          | 10 – 11 |        |                                           | 12 – 13       |        |                                      | 14 – 15 |        |       | 16 – 17 |        |       |
|--------------|--------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------------|---------------|--------|--------------------------------------|---------|--------|-------|---------|--------|-------|
|              | Übung                                |       | 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   | 2:50  | 3:50    | 3:05   | 2:25  |
|              | 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 | 55:00   | 70:00  | 90:00 |
|              | Schwimmen (in Min.)                  |       | 200 m                                                                |        |       |        |        |                                          |         |        |                                           | 400 m         |        |                                      |         |        |       |         |        |       |
|              |                                      |       | 8:25                                                                 | 7:00   | 5:30  | 8:05   | 6:40   | 5:20                                     | 7:30    | 6:20   | 5:05                                      | 14:25         | 12:25  | 10:20                                | 12:55   | 11:05  | 9:20  | 11:30   | 10:00  | 8:30  |
|              | Radfahren (in Min.)                  |       |                                                                      |        |       | 5 km   |        |                                          | 10 km   |        |                                           |               |        |                                      |         |        |       |         |        |       |
| 26:30        |                                      |       |                                                                      |        |       | 23:30  | 20:30  | 54:00                                    | 45:30   | 37:30  | 47:30                                     | 41:00         | 35:00  | 41:00                                | 36:00   | 31:00  | 36:30 | 31:30   | 27:30  |       |
| KRAFT        | Schlagball (80 g) (in m)             |       | Schlagball                                                           |        |       |        |        |                                          |         |        |                                           | Wurfball      |        |                                      |         |        |       |         |        |       |
|              | Wurfball (200 g) (in m)              |       | 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 | 32,00   | 36,00  | 40,00 |
|              | Kugelstoßen (3 kg, in m)             |       |                                                                      |        |       |        |        |                                          |         |        |                                           | 3 kg          |        |                                      | 4 kg    |        |       | 5 kg    |        |       |
|              |                                      |       |                                                                      |        |       |        |        |                                          |         |        |                                           | 6,25          | 6,75   | 7,25                                 | 7,00    | 7,50   | 8,00  | 7,50    | 8,00   | 8,50  |
|              | Standweitsprung (in m)               |       | 1,30                                                                 | 1,45   | 1,65  | 1,35   | 1,55   | 1,75                                     | 1,55    | 1,75   | 1,95                                      | 1,75          | 1,95   | 2,10                                 | 1,90    | 2,10   | 2,30  | 2,05    | 2,25   | 2,45  |
| Geräturnen   |                                      | Boden |                                                                      |        | Boden |        |        | Barren                                   |         |        | Reck                                      |               |        | Boden                                |         |        | Reck  |         |        |       |
| SCHNELLKEIT  | Laufen (in Sek.)                     |       | 30 m                                                                 |        |       |        |        | 50 m                                     |         |        |                                           |               | 100 m  |                                      |         |        |       |         |        |       |
|              |                                      |       | 7,7                                                                  | 6,8    | 6,0   | 7,2    | 6,4    | 5,7                                      | 11,0    | 10,0   | 9,1                                       | 10,4          | 9,6    | 8,8                                  | 16,3    | 15,0   | 13,6  | 15,3    | 14,1   | 12,9  |
|              | 25 m Schwimmen (in Sek.)             |       | 41,5                                                                 | 33,5   | 27,0  | 38,5   | 31,0   | 25,5                                     | 35,0    | 29,0   | 24,0                                      | 33,0          | 27,0   | 22,5                                 | 31,0    | 25,5   | 20,5  | 29,5    | 24,5   | 19,0  |
|              | 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   | 17,0  |
|              | Geräturnen                           |       | Sprung                                                               |        |       | Boden  |        |                                          | Sprung  |        |                                           | Sprung        |        |                                      | Sprung  |        |       | Sprung  |        |       |
| KOORDINATION | 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)         |       | 4                                                                    | 5      | 6     | 7      | 8      | 9                                        | 2,60    | 2,90   | 3,20                                      | 3,20          | 3,50   | 3,80                                 | 3,80    | 4,10   | 4,40  | 4,30    | 4,60   | 4,90  |
|              | Zonenweitwurf (in Punkten)           |       | Zonenweitwurf                                                        |        |       |        |        |                                          |         |        |                                           | Schleuderball |        |                                      |         |        |       |         |        |       |
|              | Schleuderball (1 kg, in m)           |       | 3                                                                    | 4      | 5     | 4      | 5      | 6                                        | 6       | 7      | 8                                         | 19,50         | 22,50  | 25,50                                | 23,50   | 26,50  | 29,50 | 27,50   | 30,50  | 33,50 |
|              | Seilspringen                         |       | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt |        |       |        |        | Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung |         |        | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung |               |        | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung |         |        |       |         |        |       |
|              |                                      |       | 10                                                                   | 15     | 25    | 10     | 15     | 25                                       | 20      | 30     | 40                                        | 10            | 15     | 25                                   | 10      | 15     | 20    | 10      | 15     | 20    |
|              | Geräturnen                           |       | Schwebebalken                                                        |        |       | Reck   |        |                                          | Ringe   |        |                                           | Boden         |        |                                      | Boden   |        |       | Boden   |        |       |