



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Informationen

Gültig ab 2024

Nationale Förderer



DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN

DEINE Herausforderung

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](https://twitter.com/Sportabzeichen)

Bronze - Silber - Gold

Mehr als 40 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.

Vielfältige Herausforderungen

Seilspringen, Radfahren, Kugelstoßen, Schwimmen, Geräteturnen, ... – da ist für jeden etwas dabei.

Probier die neuen Fitness-Disziplinen aus

Ab 2024 werden vier neue Übungen für die Gruppe Kraft angeboten. Weitere Infos unter www.deutsches-sportabzeichen.de.



Ausdauer



Kraft



Schnelligkeit



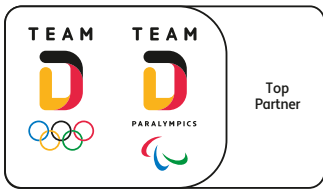
Koordination



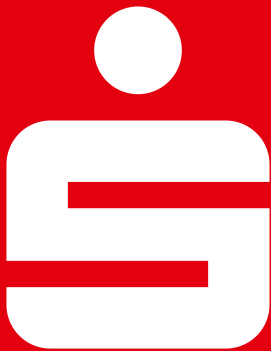
**Es geht
um Millisekunden.**

Und um jemanden, der vollen Einsatz fördert.

Auch 2024 sind wir wieder beim Deutschen Sportabzeichen dabei. Wir zeichnen herausragendes Engagement und sportliche Leistungen aus, für Menschen mit und ohne Behinderung. Bei der jährlichen Sportabzeichen-Tour sind die lokalen Sparkassen mit Begeisterung dabei und spornen die Teilnehmenden zu Höchstleistungen an.



Weil's um mehr als Geld geht.





Ernstings 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 ernstings-family.com oder in unseren rund 1.915 Filialen.



QUALITÄT,
DIE GLÜCKLICH
MACHT.



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

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 2.000 Angeboten (Sportabzeichen-Treffs) für das Training und die Prüfungsabnahme bieten die zuständigen Landes- bzw. Kreis- und Stadtsportbünde oder www.deutsches-sportabzeichen.de.

Sportabzeichen Digital

Aktiv beim Sport, interaktiv im Web: Sportabzeichen Digital bietet via PC, Tablet und Smartphone folgende Funktionen:

- Deine persönliche Herausforderung
- Leistungen erfassen und für die Beurkundung einreichen
- Sportabzeichen-Treffs in Deiner Nähe

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.

FUSSBALL GEHT. ABER AUCH...

... Tischtennis und Radfahren

Du hast ein Laufabzeichen des DLV oder das Gerätturnabzeichen des DTB? Dein Fußballverein bietet die Prüfung für verschiedene Fußballabzeichen an oder Du hast das Tischtennisabzeichen? Prima. Pro Kalenderjahr kannst Du eine Prüfung in einer der vier motorischen Grundfähigkeiten durch ein Verbandsabzeichen ersetzen.

Welche sportartspezifischen Verbandsabzeichen anerkannt werden, wie lange sie Gültigkeit für das Deutsche Sportabzeichen haben und welche Gruppe Du damit ersetzen kannst, erfährst Du im Prüfungswegweiser unter www.deutsches-sportabzeichen.de.



Kombination von Abzeichen

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

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! Kennt Ihr das Buddy-Sportabzeichen? <https://deutschesportabzeichen.de/inklusion>



SPORT MIT SPASS

kinder Joy of Moving begeistert Kinder für Bewegung – und das schon seit über 17 Jahren. Denn wir sind überzeugt: Wer als Kind regelmäßig Sport treibt, tut das auch als Erwachsener. Mit dieser Idee hat sich **kinder Joy of Moving** zu einem Erfolgsprojekt entwickelt: Wir bewegen jährlich mehr als 2,6 Millionen Kinder in 33 Ländern.

Mehr Informationen auf www.kinderjoyofmoving.de



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

Kinder®

Joy of moving



Interview mit kinder Joy of Moving-Botschafter

Frank Busemann



Warum bist du kinder Joy of Moving-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.kinderjoyofmoving.de



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

FRAUEN

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			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	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																																																			
AUSDAUER	Übung																																																																																										
	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	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																																										
	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	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																																										
	75 km Walking/NordicWalking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	60:00	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	61:00	70:00	65:00	61:30	73:00	67:00	62:00	75:30	69:00	63:00	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	78:30	104:00	90:20	82:00	110:21	96:00	87:00																																										
	Schwimmen (in Min.)																																																																																										
	20 km Radfahren (in Min.)	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	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																																										
	Medizinball (2kg, in m)	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	7,50	8,50	9,50	7,00	8,50	9,50	6,50	8,50	9,50	6,00	8,50	9,50	5,50	7,50	9,00	5,50	7,50	9,00	5,00	7,00	8,50	5,00	7,00	8,50	4,50	6,50	8,00	4,50	6,50	8,00	4,00	6,00	7,50	4,00	6,00	7,50	3,50	5,50	7,00																																										
	Kraft*																																																																																										
	Kugelstoßen (in m)	4 kg									3 kg									2 kg																																																																							
	Steinstoßen (in m)	5 kg									3 kg									2 kg																																																																							
	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	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																																										
	Gerätturnen	Reck										Boden										Reck										Barren										Boden																																																	
	Schnelligkeit																																																																																										
	Laufen (in Sek.)	100 m															50 m																																																																										
	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	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																																										
	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	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																																										
	Gerätturnen	Sprung										Sprung										Sprung										Boden																																																											
	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	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																																										
	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	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																																										
	Schleuderball (1kg, 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	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																																										
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung															Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung															Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung															Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung															Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung															Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopp sprung														
	Gerätturnen	5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	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																																										
	Gerätturnen	Boden										Boden										Boden										Ringe										Reck										Schwebebalken																																							

Leistungsstufen Einzeldisziplin: ■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte/Gesamtleistung: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte
 *Erweiterter Leistungskatalog Kraft siehe www.deutsches-sportabzeichen.de


Alle Anforderungen auch auf www.deutsches-sportabzeichen.de

MÄNNER

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			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	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold									
AUSDAUER	Übung																																																			
	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	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			
	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	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			
	75 km Walking/NordicWalking (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	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	71:00	92:00	79:00	70:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00
	Schwimmen (in Min.)																																																			
	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	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			
	Medizinball (2kg, in m)	11,00	13,00	14,00	11,00	13,50	14,50	10,50	13,00	14,50	10,00	13,00	14,00	9,50	12,50	14,00	9,00	12,00	13,50	8,00	11,50	13,50	7,50	11,00	13,00	7,00	10,50	12,50	6,50	10,00	12,50	6,00	9,50	11,50	6,00	9,00	10,50	6,00	8,50	10,00	5,50	8,00	9,50	5,00	7,50	9,00	4,50	6,50	8,00			
	Kraft*																																																			
	Kugelstoßen (in m)	6 kg									7,26 kg									6 kg																																
	Steinstoßen (in m)	10 kg									15 kg									10 kg																																
	Standweitsprung (in m)	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	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			
	Gerätturnen	Reck										Boden										Reck										Barren										Boden										
	Schnelligkeit																																																			
	Laufen (in Sek.)	100 m															50 m																																			
	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	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			
	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	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			
	Gerätturnen	Sprung										Sprung										Sprung										Boden																				
	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,																																													



**SPORT
DEUTSCH
LAND**



MEHR SICHTBARKEIT FÜR EURE VEREINS- ANGEBOTE!

**Jetzt in der Bewegungs-
Landkarte eintragen!**

So einfach geht's:

- **REGISTRIEREN**
- **VEREIN ANLEGEN**
- **ANGEBOTE PLATZIEREN**

Hier geht's direkt
zur Registrierung



www.bewegungslandkarte.de



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Hol Dir Dein Shirt...

...und vieles mehr!



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
----	-----	-----	-----	-----	-----

	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
Übung																			
800 m Lauf (in Min.)		5:40	5:00	4:35	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																	
		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
Radfahren (in Min.)		400 m																	
		5 km																	
		10 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
Medizinball/Kugelstoßen (in m)		Medizinball (1 kg)									Kugelstoßen (3 kg)								
		2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	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	1,65	1,80	2,00
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
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	30,5	25,5	20,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		-																	
Gerätturnen		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	3,40	3,70	4,00
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	22,00	25,00	28,00
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
Gerätturnen		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 Gruppen 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 Sporttätiger 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.

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.

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.

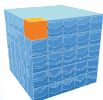


Impressum

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 Medicine | Frankfurt am Main
 Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH
 Mörfelden-Walldorf

Redaktion:
 Grafik:
 Druck:

	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
Übung																			
800 m Lauf (in Min.)		5:40	5:00	4:35	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45
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																	
		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
Radfahren (in Min.)		400 m																	
		5 km																	
		10 km																	
		26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	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
Medizinball/Kugelstoßen (in m)		Medizinball (1 kg)									Kugelstoßen (3 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	2,05	2,20	2,40
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
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	29,5	24,5	19,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		-																	
Gerätturnen		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	4,30	4,60	4,90
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	27,50	32,00	36,50
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
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		



KNSU
KOMPETENZNETZWERK SPORTUNTERRICHT

Sportstunden leicht gemacht mit neuen Lehrmaterialien zum Deutschen Sportabzeichen

**Das Kompetenznetzwerk Sportunterricht
macht es möglich**

Du möchtest wissen wie das geht?

Dann empfehlen wir Dir das Kompetenznetzwerk Sportunterricht (KNSU). Auf der digitalen Plattform der Universität Koblenz findest Du video- und fotogestützte Lernstufenpläne zu vielen Sportarten und jetzt auch zum Deutschen Sportabzeichen, die direkt im Verein oder in der Schule umgesetzt werden können.

Das vielseitige Angebot des Deutschen Sportabzeichens eignet sich hervorragend, um Kindern in einer Sportstunde Spaß an unterschiedlichen Bewegungsformen zu vermitteln. Die Beiträge in den Sportarten Leichtathletik, Gerätturnen und Schwimmen sind für Kinder im Grundschulalter konzipiert, können jedoch für jedes Alter eingesetzt werden, da die Technik der Einzeldisziplinen altersunabhängig ist. Weitere Beiträge zum Deutschen Sportabzeichen sind geplant.

Neugierig geworden?

Dann schaut unter www.knsu.de vorbei und starte mit deiner Sportgruppe und dem Deutschen Sportabzeichen 2024 durch!



KINDER GEBURTSTAGS BOX



Jetzt neu: Das aktive Brettspiel mit vielen Aktivitäten für den sportlichen Kindergeburtstag – für 2 bis 16 Spieler*innen im Alter von 5 bis 8 Jahren.

Im Mittelpunkt der Spiele stehen die motorischen Grundfähigkeiten **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination** – analog zu den vier Gruppen beim Deutschen Sportabzeichen.

Die Kinder tauchen dazu in spannende Welten von Prinz*essinnen, Ritter*innen oder Superheld*innen ein und lösen als Team abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben.

Jetzt bestellen



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de



Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund).

Alle Informationen unter: www.kindergeburtstagsbox.de