DOSB Offizieller Partner „Sport für Alle" Kinder+SPORT Joy of moving

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2016

# DEINE HERAUSFORDERUNG!

**Du bewegst Dich gerne,** hast Spaß am Sport, vor allem mit Freunden? Dann stelle Dich der Herausforderung Deutsches Sportabzeichen.
**Was kannst Du schaffen?** Bronze, Silber oder sogar Gold? Laufen, Werfen, Springen und Schwimmen: Beweise was in Dir steckt und versuch' dich am **Deutschen Sportabzeichen 2016** zusammen mit über einer halben Million anderen sportbegeisterten Kindern und Jugendlichen **von 6 bis 17 Jahren.**

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN www.kinderplussport.de www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB Partner der Olympiamannschaft DEUTSCHLAND

Kinder+SPORT

# FAMILIEN AUFGEPASST!

**Das Familien-Sportabzeichen zahlt sich aus.**

Und so einfach funktioniert es*:

- Mindestens drei Familienmitglieder aus zwei Generationen nehmen erfolgreich teil
- Wer das Sportabzeichen 2016 bereits abgelegt hat, kann sich sofort anmelden und online registrieren unter www.ernstingsfamily-familiensportabzeichen.de
- Anschließend erhalten Sie eine Familien-Sportabzeichen-Urkunde und einen Einkaufsgutschein von Ernsting's family

**Weitere Informationen unter www.ernstingsfamily-familiensportabzeichen.de**

*Teilnahmebedingungen: Mitmachen können alle Familien, die das Deutsche Sportabzeichen nach den Bedingungen des Deutschen Olympischen Sportbundes e.V. innerhalb des Kalenderjahres 2016 erfolgreich abgelegt haben. Es gelten Familienmitglieder aus max. 2 Verwandtschaftsgraden (ch. Kinder mit Eltern oder Großeltern). Jede Familie kann sich nur einmal jährlich registrieren. Die Registrierung ist vom 01.01.2016 bis zum 31.12.2016 möglich.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

# 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

**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 Behinderungen,** deren Leistungen federführend durch den Deutschen Behindertensportverband (DBS) erarbeitet wurden. Das Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen" findest Du unter www.dbs-npc.de in der Rubrik Sportentwicklung/Breitensport.

**Erst medizinischen Rat einholen!**
Für Menschen mit und ohne Behinderungen gilt: Nach längerer Sportpause oder Überstandener Krankheit (z. B. am Herzen oder auch bei chronischen, schubweise auftretenden Krankheiten) weiß die behandelnde Ärzt-in/der behandelnde Arzt, was Du Dir zutrauen kannst.

**Vielfältige Herausforderungen**
Seilsprringen, Radfahren, Kugelstoßen, Schwimmen, Geräteturnen, … - das 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.

Ausdauer · Kraft · Schnelligkeit · Koordination

# 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.splink.de/sportabzeichen.

**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

**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 Geräteturnabzeichen 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 Grundfertigkeiten durch ein Leistungsabzeichen ersetzen.

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

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

Nimm Deine Sportkollegen/innen mit und zeig allen, was Du drauf hast!

**Dieses Jahr Bronze, nächstes Jahr Gold?**
Als Inhaber/in des Deutschen Sportabzeichens kannst Du richtig stolz auf Dich sein – und es nächtes Jahr gleich wieder versuchen! Vielleicht gelingt Dir sogar eine Verbesserung! In jedem Fall werden „Wiederholungsstärke/innen" besonders geehrt.

# UND WEN FORDERST DU HERAUS?

**Alle gemeinsam**

Das Besondere am Deutschen Sportabzeichen ist, dass sich jede/r mit jeder/jedem messen kann. Verschiedene Generationen einer Familie, Arbeitskolleg(innen), Freundeskreise etc.: Durch die Einteilung der Leistungsanforderungen nach Altersklassen und Geschlecht für Menschen mit und ohne Behinderungen können alle gemeinsam teilnehmen bzw. auch miteinander trainieren.

Beste Voraussetzungen also, auch die Nachbarn, die Mitarbeiter(innen) der Buchhaltung oder die Kolleginnen und Kollegen aus dem Vertrieb herauszufordern. Oder eine Einrichtung für Menschen mit Behinderungen 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.


DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Hol Dir Dein Shirt!
Jetzt auch mit Vereinslogo!

**Funktionsshirt**

| UNISEX | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S | M | L | XL | XXL | 3XL | 4XL |

| DAMEN - TAILLIERTER SCHNITT | | |
|---|---|---|
| 36–38 | 40–42 | 44–46 |

| KINDER | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 116 | 128 | 140 | 152 | 164 |

ab 10,00 €

100 % Polyester, atmungsaktiv, für sportlichen Einsatz bestens geeignet

**Individuelles Polo-Shirt**

| UNISEX | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S | M | L | XL | XXL | 3XL | 4XL |

| DAMEN - TAILLIERTER SCHNITT | | | | |
|---|---|---|---|---|
| XS | S | M | L | XXL |

| KINDER | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 90 | 104 | 116 | 128 | 140 | 152 |

ab 15,00 €

Polo-Shirt Unisex + Damen (100 % Baumwolle), Kinder (65 % Polyester / 35 % Baumwolle)
inklusive Namensstick / Funktion / Webetikett

www.sportabzeichen-shop.de


DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer BKK24 Länger besser leben.

# 100 EURO

WIEDER MEHR BONUS FÜR SPORTLICHE NICHTRAUCHER MIT NORMALGEWICHT

**Sie bewegen sich regelmäßig im Verein, in der Hochschule, im Fitness-Studio, beim Betriebssport oder haben in den letzten zwölf Monaten das Sportabzeichen abgelegt. Sie haben Normalgewicht und verzichten auf Nikotin. Dann haben Sie bei der BKK24 jetzt Anspruch auf 100 Euro Prämie. Mehr Gründe zu wechseln im Internet:**

Info-Telefon 05724-9710 oder Mail an info@bkk24.de

www.bkk24.de/100

DOSB Offizieller Partner „Sport für Alle" Kinder+SPORT Joy of moving

# MITMACHEN UND FRANK BUSEMANN TREFFEN!

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2016

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Für alle, die sich gern bewegen und noch fitter werden wollen, ist das Deutsche Sportabzeichen 2016 genau das Richtige! Bei der Sportabzeichen-Tour 2016 gibt es statt sonst echte Profi-Tipps von Frank Busemann, dem Olympiasieger im Zehnkampf von Atlanta 1996 und Botschafter von kinder+Sport.

Laufen, Springen, Werfen und Schwimmen bringen beim Sportabzeichen Punkte. Aus einem ganzen Katalog von Übungen kann sich jeder genau die aussuchen, die ihm am meisten liegen. Das Ergebnis entscheidet dann darüber, ob man das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold mit nach Hause nimmt.

Das Wichtigste beim Deutschen Sportabzeichen 2016 ist aber der Spaß, den man beim Training mit Freunden, Geschwistern oder Klassenkameraden hat - egal ob man die Prüfungen später auf Anhieb schafft oder nicht.

**Frank Busemann**
begleitet für kinder+Sport die Sportabzeichen-Tour 2016!
www.kinderplussport.de
www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB Partner der Olympiamannschaft DEUTSCHLAND

Kinder+SPORT

Preise im Gesamtwert von:
**100.000 €**

**Mit einem Sportförderer an der Seite. Stellen Sie sich der Herausforderung Deutsches Sportabzeichen.**

**Anmelden und gewinnen unter: sportabzeichen-wettbewerb.de**

## BEREIT FÜR JEDE HERAUSFORDERUNG!

Das ist die Mode von Ernsting's family. Tolle, strapazierfähige und pflegeleichte Kleidung zum überraschend günstigen Preis. Fröhlich, kreativ, sympathisch – für die ganze Familie.

Schauen Sie bei uns vorbei!
Entweder in einer unserer mehr als 1.800 Filialen oder auf **www.ernstings-family.de**

**Wir freuen uns auf Sie!**

*Olympia Partner Deutschland*

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

## HABEN SIE EINS?

JETZT FIRMENTEAM ANMELDEN UND WETTBEWERB GEWINNEN

**Jedes Sportabzeichen zählt - ganz egal, wie klein oder groß Ihre Firma ist. Anmelden, dabei sein, gewinnen. Den Siegern winken sportliche Auftritte mit Sportmoderatorin Katrin Müller-Hohenstein! Neugierig?**

Info-Telefon 05724-9710 oder Mail an info@bkk24.de

www.bkk24.de/betriebssport

## 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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Übung | | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber |
| AUSDAUER | 3.000 m Lauf | (in Min.) | 22:00 | 20:00 | 18:00 | 17:00 | 19:50 | 17:50 | 21:00 | 19:00 | 18:00 | 22:20 | 20:00 | 18:10 | 23:10 | 20:50 | 18:20 | 23:40 | 21:30 | 18:50 | 23:10 | 22:00 | 19:20 | 25:50 | 22:50 | 19:50 | 26:30 | 23:30 | 20:30 | 27:10 | 24:10 | 21:10 | 27:40 | 24:40 | 21:40 | 28:20 |
| | 50 km Lauf | (in Std.) | 8:00 | 7:00 | 7:40 | 6:40 | 8:00 | 7:00 | 7:50 | 6:50 | 8:00 | 7:00 | 8:00 | 7:00 | 8:00 | 7:00 | 8:00 | 7:00 | 8:00 | 7:00 | 8:00 | 7:00 | 8:00 | 7:00 | 8:00 | 7:00 | 8:00 | 7:00 | 8:00 | 7:00 | 8:00 | 7:00 | 8:00 | 7:00 |
| | 15 km Walking/Nordic Walking | (in Min.) | 69:10 | 66:00 | 62:00 | 61:00 | 63:00 | 59:00 | 67:00 | 63:00 | 67:00 | 64:00 | 65:00 | 70:00 | 67:00 | 64:00 | 65:00 | 70:00 | 67:00 | 64:00 | 67:00 | 64:00 | 67:00 | 64:00 | 67:00 | 64:00 | 67:00 | 64:00 | 67:00 | 64:00 | 67:00 | 64:00 | 67:00 | 64:00 |
| | Schwimmen | (in Min.) | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | 200 m | | | | | |
| | | | 22:00 | 18:15 | 19:50 | 22:15 | 19:20 | 16:15 | 21:45 | 21:00 | 17:20 | 21:00 | 19:05 | 15:25 | 16:25 | 20:25 | 16:00 | 21:50 | 19:05 | 15:25 | 15:40 | 20:50 | 18:05 | 15:00 | 15:10 | 18:15 | 15:20 | 17:15 | 19:00 | 15:25 | 15:40 | 19:25 | 15:50 | 16:05 |
| | 20 km Radfahren | (in Min.) | 57:30 | 52:00 | 46:30 | 57:00 | 51:10 | 45:30 | 56:00 | 50:30 | 45:00 | 57:00 | 51:10 | 45:30 | 60:00 | 53:00 | 47:00 | 59:00 | 53:00 | 47:00 | 59:00 | 53:00 | 47:00 | 59:00 | 53:00 | 47:00 | 59:00 | 53:00 | 47:00 | 59:00 | 53:00 | 47:00 | 59:00 | 53:00 |
| | Mediziniball | (in m) | 7.30 | 8.00 | 8.75 | 7.25 | 8.00 | 8.50 | 7.00 | 7.75 | 8.50 | 6.50 | 7.50 | 8.25 | 6.00 | 7.25 | 8.25 | 5.25 | 6.75 | 8.25 | 5.25 | 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 |
| KRAFT | Kugelstoßen | (in m) | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 kg | | | | | | | | 2 kg | | | | | |
| | | | 4.50 | 7.00 | 7.50 | 5.00 | 7.00 | 7.50 | 5.50 | 7.00 | 7.50 | 6.25 | 7.25 | 6.00 | 6.50 | 7.00 | 5.50 | 6.00 | 6.50 | 5.25 | 5.75 | 6.25 | 5.25 | 5.00 | 5.00 | 5.75 | 4.50 | 5.00 | 5.25 | 4.25 | 4.50 | 5.00 | 4.25 | 4.75 |
| | Steinstoßen | (in kg) | 14.00 | 18.00 | 18.00 | 14.00 | 17.00 | 18.00 | 15.00 | 17.00 | 18.00 | 15.00 | 16.00 | 18.00 | 14.00 | 16.00 | 18.00 | 13.00 | 15.00 | 17.00 | 13.00 | 15.00 | 17.00 | 12.00 | 14.00 | 16.00 | 12.00 | 14.00 | 16.00 | 11.00 | 13.00 | 15.00 | 11.00 | 13.00 |
| | 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 | 1.15 | 1.35 | 1.60 | 1.00 | 1.25 | 1.50 | 0.95 | 1.20 | 1.45 | 0.95 | 1.20 | 1.40 | 0.90 | 1.15 | 1.40 |
| SCHNELLIGKEIT | Geräteturnen | | Reck | | | | Barren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Laufen | (in Sek.) | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 16.9 | 15.6 | 14.3 | 17.1 | 15.8 | 14.5 | 17.4 | 16.1 | 14.8 | 18.0 | 16.7 | 15.4 | 18.6 | 17.3 | 16.0 | 19.7 | 18.4 | 17.1 | 19.5 | 18.2 | 16.9 | 19.7 | 18.4 | 17.1 | 19.7 | 18.4 | 17.1 | 19.7 | 18.4 | 17.1 | 19.7 | 18.4 |
| | 25 m Schwimmen | (in Sek.) | 29.5 | 24.0 | 18.5 | 29.0 | 24.0 | 18.0 | 29.0 | 24.0 | 18.0 | 29.5 | 23.5 | 17.5 | 31.0 | 25.0 | 19.0 | 31.0 | 25.0 | 19.0 | 31.0 | 25.0 | 19.0 | 31.0 | 25.0 | 19.0 | 31.0 | 25.0 | 19.0 | 31.0 | 25.0 | 19.0 | 31.0 | 25.0 |
| | 200 m Radfahren | (ff. Start, in Sek.) | 24.0 | 21.0 | 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 | 30.0 | 27.0 | 23.0 | 32.0 | 28.0 | 23.5 | 33.5 | 29.0 | 24.0 | 35.0 | 30.0 | 25.0 | 36.0 | 30.0 | 24.5 |
| KOORDINATION | Geräteturnen | | Sprung | | | | Sprung | | | | Sprung | | | | Sprung | | | | Sprung | | | | Sprung | | | | Sprung | | | | Sprung | | | |
| | 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 | 0.70 | 0.80 |
| | Weitsprung | (in m) | 1.60 | 1.70 | 1.80 | 1.60 | 1.70 | 1.80 | 1.50 | 1.60 | 1.70 | 1.40 | 1.50 | 1.60 | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.10 | 1.20 | 1.30 | 1.00 | 1.10 | 1.20 | 0.90 | 1.00 | 1.10 | 0.80 | 0.90 |
| | Schleuderball | (1 kg, in m) | 24.00 | 27.50 | 31.00 | 24.00 | 27.00 | 29.00 | 22.00 | 25.00 | 28.00 | 20.00 | 23.00 | 25.00 | 19.00 | 21.00 | 23.00 | 16.00 | 20.00 | 22.00 | 15.00 | 17.00 | 20.00 | 12.00 | 15.00 | 17.00 | 10.00 | 13.00 | 15.00 | 8.00 | 11.00 | 13.00 | 8.00 | 10.00 |
| | Seilsprungen | | Doppelstolpersprüchlein mit oder ohne Zwischensprung | | | | Kreuzschlüchlein ohne Zwischensprung | | | | Laufschritt - Jogging-Step ohne Zwischensprung | | | | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung | | | | Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung | | | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 8 | 16 | 18 | 8 | 16 | 18 |
| | Geräteturnen | | Boden | | | | Boden | | | | Boden | | | | Ringe | | | | Reck | | | | Schwebebalken | | | | | | | | | | | |

Leistungsstufen Einzelübungen: 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte/Gesamtleistung: Bronze 4–7 Punkte, Silber 8–11 Punkte, Gold 11–12 Punkte
Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

**Alle Anforderungen auch auf www.splink.de/sportabzeichen**

## 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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Übung | | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber |
| AUSDAUER | 3.000 m Lauf | (in Min.) | 17:00 | 15:00 | 13:00 | 16:00 | 14:50 | 12:50 | 17:10 | 15:10 | 13:10 | 18:40 | 16:40 | 14:40 | 19:50 | 17:30 | 15:00 | 20:00 | 18:30 | 15:50 | 22:10 | 19:50 | 16:50 | 23:10 | 20:20 | 17:20 | 24:50 | 21:50 | 18:50 | 26:30 | 23:30 | 20:30 | 27:40 | 24:40 |
| | 50 km Lauf | (in Std.) | 6:00 | 5:00 | 5:30 | 5:30 | 5:00 | 4:30 | 6:00 | 5:00 | 5:30 | 6:00 | 5:00 | 5:30 | 6:00 | 5:00 | 5:30 | 6:00 | 5:00 | 5:30 | 6:00 | 5:00 | 5:30 | 6:00 | 5:00 | 5:30 | 6:00 | 5:00 | 5:30 | 6:00 | 5:00 | 5:30 | 6:00 | 5:00 |
| | 15 km Walking/Nordic Walking | (in Min.) | 58:10 | 54:10 | 50:10 | 57:00 | 53:00 | 49:00 | 58:10 | 54:10 | 50:10 | 62:30 | 57:00 | 50:00 | 61:00 | 58:30 | 53:30 | 66:00 | 60:30 | 54:00 | 68:30 | 62:30 | 55:00 | 70:00 | 64:00 | 55:30 | 73:00 | 65:00 | 57:00 | 76:30 | 66:30 | 58:30 | 80:00 | 69:00 |
| | Schwimmen | (in Min.) | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | 200 m | | | | | |
| | | | 20:00 | 17:50 | 15:40 | 20:15 | 17:50 | 15:00 | 22:15 | 19:20 | 15:40 | 23:20 | 21:30 | 16:40 | 19:35 | 16:25 | 20:25 | 16:30 | 17:50 | 15:00 | 17:25 | 14:20 | 14:45 | 17:25 | 14:20 | 14:45 | 17:25 | 14:20 | 14:45 | 17:25 | 14:20 | 14:45 | 17:25 | 14:20 |
| | 20 km Radfahren | (in Min.) | 47:00 | 42:00 | 38:00 | 46:30 | 42:00 | 37:00 | 50:00 | 44:30 | 39:00 | 53:30 | 47:00 | 40:00 | 56:00 | 50:00 | 41:30 | 63:00 | 52:30 | 43:30 | 66:00 | 55:00 | 45:00 | 68:00 | 58:00 | 47:00 | 70:30 | 58:30 | 47:30 | 70:30 | 58:30 | 47:30 | 70:30 | 58:30 |
| | Mediziniball | (1 kg, in m) | 10.25 | 11.00 | 11.75 | 9.50 | 10.00 | 11.00 | 9.75 | 10.75 | 11.75 | 9.00 | 10.00 | 11.00 | 8.25 | 9.25 | 10.25 | 8.00 | 9.00 | 10.00 | 7.50 | 8.50 | 9.50 | 7.00 | 8.00 | 9.00 | 6.50 | 7.50 | 8.50 | 6.25 | 7.25 | 8.25 | 6.00 | 7.00 |
| KRAFT | Kugelstoßen | (in m) | 6 kg | | | | | | 7,26 kg | | | | | | | | | | | | 6 kg | | | | | | | | 5 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 | 6.25 | 7.00 | 7.50 | 6.00 | 6.50 | 7.00 | 5.50 | 6.00 | 6.50 | 5.00 | 5.75 | 6.25 | 4.50 | 5.00 | 5.50 | 4.00 | 4.50 |
| | Steinstoßen | (in kg) | 10 kg | | | | | | 7 kg | | | | | | | | | | | | 5 kg | | | | | | | | 4 kg | | | | | |
| | | | 9.00 | 10.00 | 10.99 | 7.00 | 8.45 | 9.00 | 7.45 | 8.40 | 9.40 | 7.00 | 8.00 | 9.00 | 6.45 | 7.75 | 8.80 | 6.00 | 7.40 | 8.40 | 5.50 | 6.80 | 8.00 | 5.00 | 6.25 | 7.50 | 4.50 | 5.75 | 7.00 | 4.00 | 5.25 | 6.50 | 3.50 | 4.50 |
| | Standweitsprung | (in m) | 1.10 | 2.30 | 2.50 | 2.30 | 2.50 | 2.85 | 2.25 | 2.45 | 2.65 | 1.85 | 2.05 | 2.35 | 1.65 | 1.90 | 2.25 | 1.55 | 1.85 | 2.15 | 1.45 | 1.75 | 2.05 | 1.35 | 1.65 | 1.95 | 1.30 | 1.60 | 1.90 | 1.25 | 1.55 | 1.85 | 1.20 | 1.50 |
| SCHNELLIGKEIT | Geräteturnen | | Reck | | | | Boden | | | | Boden | | | | Barren | | | | Boden | | | | Reck | | | | Boden | | | | Reck | | | |
| | Laufen | (in Sek.) | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | |
| | | | 14.4 | 13.5 | 12.5 | 14.5 | 13.3 | 12.3 | 14.8 | 13.5 | 12.3 | 15.3 | 13.8 | 12.3 | 16.0 | 14.3 | 12.6 | 16.2 | 14.3 | 12.5 | 16.7 | 14.5 | 12.5 | 17.2 | 14.5 | 12.5 | 17.8 | 15.0 | 12.5 | 18.5 | 15.5 | 12.5 | 19.5 | 16.5 |
| | 25 m Schwimmen | (in Sek.) | 28.0 | 21.0 | 15 | 27.0 | 22.0 | 16.5 | 29.0 | 21.0 | 16.5 | 31.5 | 24.0 | 16.5 | 31.0 | 24.0 | 17.0 | 31.0 | 24.0 | 17.0 | 31.0 | 24.0 | 17.0 | 31.0 | 24.0 | 17.0 | 31.0 | 24.0 | 17.0 | 31.0 | 24.0 | 17.0 | 31.0 | 24.0 |
| | 200 m Radfahren | (ff. Start, in Sek.) | 20.5 | 18.0 | 15.5 | 20.0 | 17.5 | 15.0 | 20.0 | 18.0 | 15.0 | 22.5 | 18.5 | 15.0 | 23.0 | 19.0 | 15.5 | 24.0 | 19.5 | 15.5 | 25.0 | 20.5 | 15.5 | 26.0 | 21.0 | 15.5 | 27.0 | 21.5 | 16.0 | 28.0 | 22.0 | 16.0 | 29.0 | 22.5 |
| KOORDINATION | Geräteturnen | | Sprung | | | | Sprung | | | | Sprung | | | | Sprung | | | | Sprung | | | | Sprung | | | | Sprung | | | | Sprung | | | |
| | Hochsprung | (in m) | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 1.30 | 1.40 | 1.55 | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 1.25 | 1.35 | 1.45 | 1.20 | 1.30 | 1.40 | 1.15 | 1.25 | 1.35 | 1.15 | 1.25 | 1.35 | 1.05 | 1.15 | 1.25 | 1.00 | 1.10 | 1.20 | 0.95 | 1.05 | 1.15 | 0.90 | 1.00 |
| | Weitsprung | (in m) | 4.50 | 4.80 | 5.10 | 4.40 | 4.70 | 5.00 | 4.40 | 4.60 | 4.90 | 4.20 | 4.40 | 4.60 | 3.90 | 4.20 | 4.50 | 3.90 | 4.10 | 4.30 | 3.80 | 4.00 | 4.20 | 3.60 | 3.80 | 4.00 | 3.40 | 3.60 | 3.80 | 3.20 | 3.40 | 3.60 | 3.00 | 3.20 |
| | Schleuderball | (1 kg, in m) | 31.50 | 34.50 | 37.50 | 31.00 | 34.00 | 37.00 | 32.50 | 35.50 | 38.50 | 30.50 | 33.50 | 36.50 | 29.50 | 32.50 | 35.50 | 28.50 | 31.50 | 34.50 | 27.50 | 30.50 | 33.50 | 26.50 | 29.50 | 32.50 | 25.50 | 28.50 | 31.50 | 24.50 | 27.50 | 30.50 | 23.50 | 26.50 |
| | Seilsprungen | | Doppelstolpersprüchlein mit oder ohne Zwischensprung | | | | Kreuzschlüchlein ohne Zwischensprung | | | | Laufschritt - Jogging-Step ohne Zwischensprung | | | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung | | | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung | | | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | | |
| | | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 8 | 16 | 18 | 8 | 16 | 18 |
| | Geräteturnen | | Boden | | | | Boden | | | | Boden | | | | Ringe | | | | Reck | | | | Schwebebalken | | | | | | | | | | | |

## KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

| | | ALTER | 6–7 | | 8–9 | | 10–11 | | 12–13 | | 14–15 | | 16–17 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Übung | | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber |
| AUSDAUER | 800 m Lauf | (in Min.) | 5:40 | 5:00 | 4:15 | 5:15 | 4:10 | 4:10 | 5:20 | 4:40 | 5:10 | 4:35 | 5:10 | 4:35 |
| | Dauer-Geländelauf | (in Min.) | 10:00 | 9:00 | 8:00 | 20:00 | 12:00 | 11:00 | 25:00 | 20:00 | 21:00 | 18:00 | 21:00 | 18:00 |
| | Schwimmen | (in Min.) | 50 m | | | | | | | | | | | |
| | | | 1:15 | 1:00 | 1:05 | 1:00 | 0:45 | 0:40 | 0:45 | 0:40 | 0:40 | 0:35 | 0:40 | 0:35 |
| | Radfahren | (in Min.) | 200 m | | | | | | | | | | | |
| | | | 4:15 | 3:45 | 3:35 | 4:40 | 4:00 | 3:30 | 4:20 | 3:50 | 3:35 | 3:15 | 3:20 | 3:00 |
| | Schlagball (80 g) | (in m) | 16 | 19 | 22 | 19 | 22 | 25 | 22 | 25 | 25 | 30 | 25 | 30 |
| | Wurfball (200 g) | (in m) | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 35 | 40 | 35 | 40 |
| | Kugelstoßen | (1 kg, in m) | 1 kg | | | | | | | | | | | |
| | | | 3.25 | 3.75 | 3.75 | 3.50 | 3.50 | 4.00 | 3.50 | 4.00 | 4.00 | 4.50 | 4.00 | 4.50 |
| KRAFT | Steuerwurfgurt | (in m) | 3.00 | 3.25 | 3.50 | 3.25 | 3.50 | 3.75 | 3.50 | 3.75 | 3.75 | 4.00 | 3.75 | 4.00 |
| | Geräteturnen | | Reck | | Boden | | Barren | | Boden | | Reck | | Boden | |
| | Laufen | (in Sek.) | 50 m | | | | | | 50 m | | | | | |
| | | | 7.7 | 6.8 | 7.4 | 6.5 | 7.1 | 6.2 | 7.0 | 6.1 | 6.8 | 6.0 | 6.7 | 5.9 |
| | 25 m Schwimmen | (in Sek.) | 19.0 | 15.5 | 17.0 | 15.0 | 16.0 | 14.5 | 15.0 | 14.0 | 14.5 | 13.5 | 14.0 | 13.5 |
| | 200 m Radfahren | (ff. Start, in Sek.) | 29.5 | 24.0 | 27.0 | 23.0 | 25.0 | 21.0 | 23.0 | 20.0 | 21.0 | 18.0 | 20.0 | 17.0 |
| SCHNELLIGKEIT | Geräteturnen | | Sprung | | Sprung | | Sprung | | Sprung | | Sprung | | Sprung | |
| | Hochsprung | (in m) | 0.85 | 0.95 | 0.95 | 0.85 | 0.95 | 1.05 | 0.95 | 1.05 | 1.05 | 1.15 | 1.05 | 1.15 |
| | Weitsprung | (in m) | Zonenweitsprung | | | | Zonenweitsprung | | Weitsprung | | | | Weitsprung | |
| | Zonenweitsprung | (in Punkten) | 4 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 |
| | Schleuderball | (1 kg, in m) | 8 | 11 | 14 | 11 | 14 | 17 | 14 | 17 | 20 | 23 | 17 | 20 |
| | Seilsprungen | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | Kreuzschlüchlein mit oder ohne Zwischensprung | | Kreuzschlüchlein mit oder ohne Zwischensprung | |
| | | | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| | Geräteturnen | | Schwebebalken | | Ringe | | Reck | | Boden | | Schwebebalken | | Boden | |

## KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

| | | ALTER | 6–7 | | 8–9 | | 10–11 | | 12–13 | | 14–15 | | 16–17 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Übung | | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber | Bronze | Silber |
| AUSDAUER | 800 m Lauf | (in Min.) | 5:00 | 4:20 | 4:05 | 5:05 | 4:00 | 3:30 | 4:20 | 3:50 | 4:10 | 3:40 | 4:10 | 3:40 |
| | Dauer-Geländelauf | (in Min.) | 10:00 | 9:00 | 8:00 | 21:00 | 13:00 | 12:00 | 28:00 | 23:00 | 21:00 | 18:00 | 21:00 | 18:00 |
| | Schwimmen | (in Min.) | 50 m | | | | | | | | | | | |
| | | | 0:35 | 0:30 | 0:30 | 0:25 | 0:25 | 0:20 | 0:25 | 0:20 | 0:20 | 0:15 | 0:20 | 0:15 |
| | Radfahren | (in Min.) | 1 km | | | | | | | | | | | |
| | | | 4:30 | 3:50 | 3:40 | 4:50 | 4:10 | 3:40 | 4:30 | 3:50 | 3:40 | 3:20 | 3:30 | 3:10 |
| | Schlagball (80 g) | (in m) | 20 | 25 | 30 | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 35 | 40 | 35 | 40 |
| | Wurfball (200 g) | (in m) | 25 | 30 | 35 | 30 | 35 | 40 | 35 | 40 | 40 | 45 | 40 | 45 |
| | Kugelstoßen | (1 kg, in m) | 1 kg | | | | | | | | | | | |
| | | | 4.25 | 4.75 | 4.75 | 5.00 | 5.00 | 5.50 | 5.00 | 5.50 | 5.50 | 6.00 | 5.50 | 6.00 |
| KRAFT | Steuerwurfgurt | (in m) | 3.50 | 3.75 | 4.00 | 3.75 | 4.00 | 4.25 | 4.00 | 4.25 | 4.25 | 4.50 | 4.25 | 4.50 |
| | Geräteturnen | | Reck | | Boden | | Barren | | Boden | | Reck | | Boden | |
| | Laufen | (in Sek.) | 50 m | | | | | | 50 m | | | | | |
| | | | 7.2 | 6.4 | 6.9 | 6.1 | 6.6 | 5.8 | 6.5 | 5.7 | 6.3 | 5.6 | 6.2 | 5.5 |
| | 25 m Schwimmen | (in Sek.) | 17.5 | 14.5 | 15.5 | 14.0 | 14.5 | 13.5 | 13.5 | 13.0 | 13.5 | 12.5 | 13.0 | 12.5 |
| | 200 m Radfahren | (ff. Start, in Sek.) | 28.0 | 23.0 | 25.0 | 22.0 | 23.0 | 20.0 | 21.0 | 19.0 | 20.0 | 17.0 | 19.0 | 16.0 |
| SCHNELLIGKEIT | Geräteturnen | | Sprung | | Sprung | | Sprung | | Sprung | | Sprung | | Sprung | |
| | Hochsprung | (in m) | 0.85 | 0.95 | 0.95 | 0.85 | 0.95 | 1.05 | 0.95 | 1.05 | 1.05 | 1.15 | 1.05 | 1.15 |
| | Weitsprung | (in m) | Zonenweitsprung | | | | Zonenweitsprung | | Weitsprung | | | | Weitsprung | |
| | Zonenweitsprung | (in Punkten) | 4 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 |
| | Schleuderball | (1 kg, in m) | 8 | 11 | 14 | 11 | 14 | 17 | 14 | 17 | 20 | 23 | 17 | 20 |
| | Seilsprungen | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galopschritt | | Kreuzschlüchlein mit oder ohne Zwischensprung | | Kreuzschlüchlein mit oder ohne Zwischensprung | |
| | | | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| | Geräteturnen | | Schwebebalken | | Ringe | | Reck | | Boden | | Schwebebalken | | 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 6700-6
www.deutsches-sportabzeichen.de
deutsches-sportabzeichen@dosb.de
Redaktion: Deutsche Sportjugend (dsj)
Grafik: RM A Medienbüro · Frankfurt am Main
Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH
Mörfelden-Walldorf

# INFORMATIONEN

Gültig ab 2016

DOSB

Nationale Förderer

Sparkasse · BKK24 Länger besser leben. · Ernsting's family · Deutsche Sportjugend dsj SPORT IN JUGENDHAND