

Für Prüfer*innen



[Sportabzeichen-Digital](#)

KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

Übung	ALTER	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17	
		min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
100m Lauf	(in Min.)	0:40	0:50	4:5	5:5	4:0	4:5	3:0	4:0	3:5	4:0	3:0	4:0
Deutscher/Geländelauf	(in Min.)	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30
Schwimmen	(in Min.)	200m											
Radfahren	(in Min.)	200m											
Schießball (30g)	(in ms)	Schießball											
Wurfball (200g)	(in ms)	Wurfball											
Kugelstoßen	(in kg in ms)	Kugelstoßen											
Standweitsprung	(in ms)	Standweitsprung											
Geräturnen	(in Sek.)	Geräturnen											
Laufen	(in Sek.)	Laufen											
25m Schwimmen	(in Sek.)	25m Schwimmen											
200m Radfahren	(in Sek. in Sek.)	200m Radfahren											
Geräturnen	(in Sek.)	Geräturnen											
Hochsprung	(in cm)	Hochsprung											
Weitsprung	(in cm)	Weitsprung											
Zonenweitsprung	(in Punkten)	Zonenweitsprung											
Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf											
Schießball	(in Punkten)	Schießball											
Seitenspringen	(in Punkten)	Seitenspringen											
Geräturnen	(in Punkten)	Geräturnen											



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. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen muss Du (müssen). Der höchste Wert kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. 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 Landesverbände. Die Landesverbände sind durch die Landesverbände (Landesverbände) des Landes, die Landesverbände der Vereine und die Sportler gegeben. Die Landesverbände sind die Landesverbände der Vereine und die Sportler gegeben. Die Landesverbände sind die Landesverbände der Vereine und die Sportler gegeben.

Leistungsstufe (Einschätzung):
 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte
 Gesamtwertung (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	
		min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
100m Lauf	(in Min.)	0:40	0:50	4:5	5:5	4:0	4:5	3:0	4:0	3:5	4:0	3:0	4:0
Deutscher/Geländelauf	(in Min.)	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30
Schwimmen	(in Min.)	200m											
Radfahren	(in Min.)	200m											
Schießball (30g)	(in ms)	Schießball											
Wurfball (200g)	(in ms)	Wurfball											
Kugelstoßen	(in kg in ms)	Kugelstoßen											
Standweitsprung	(in ms)	Standweitsprung											
Geräturnen	(in Sek.)	Geräturnen											
Laufen	(in Sek.)	Laufen											
25m Schwimmen	(in Sek.)	25m Schwimmen											
200m Radfahren	(in Sek. in Sek.)	200m Radfahren											
Geräturnen	(in Sek.)	Geräturnen											
Hochsprung	(in cm)	Hochsprung											
Weitsprung	(in cm)	Weitsprung											
Zonenweitsprung	(in Punkten)	Zonenweitsprung											
Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf											
Schießball	(in Punkten)	Schießball											
Seitenspringen	(in Punkten)	Seitenspringen											
Geräturnen	(in Punkten)	Geräturnen											

Prüfungswegweiser



[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

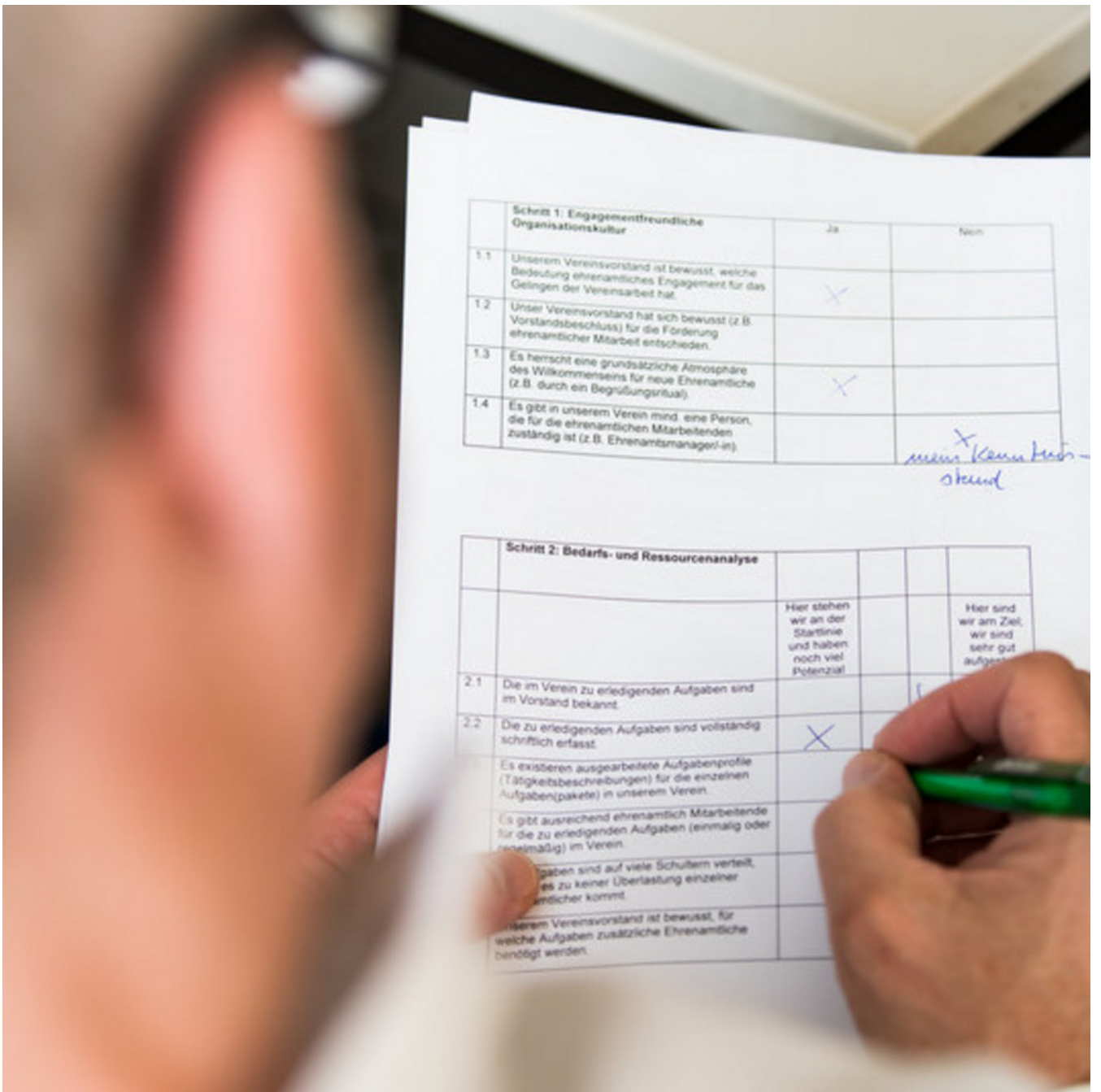
Gültig ab 2024

Nationale Förderer

[Materialien DOSB](#)



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



Schritt 1: Engagementfreundliche Organisationskultur		Ja	Nein
1.1	Unserem Vereinsvorstand ist bewusst, welche Bedeutung ehrenamtliches Engagement für das Gelingen der Vereinsarbeit hat.	X	
1.2	Unser Vereinsvorstand hat sich bewusst (z.B. Vorstandsbeschluss) für die Förderung ehrenamtlicher Mitarbeit entschieden.		
1.3	Es herrscht eine grundsätzliche Atmosphäre des Willkommenseins für neue Ehrenamtliche (z.B. durch ein Begrüßungsritual).	X	
1.4	Es gibt in unserem Verein mind. eine Person, die für die ehrenamtlichen Mitarbeitenden zuständig ist (z.B. Ehrenamtsmanager/-in).		X mein Kennzeichen

Schritt 2: Bedarfs- und Ressourcenanalyse					
		Hier stehen wir an der Startlinie und haben noch viel Potenzial!			Hier sind wir am Ziel, wir sind sehr gut aufgestellt!
2.1	Die im Verein zu erledigenden Aufgaben sind im Vorstand bekannt.				
2.2	Die zu erledigenden Aufgaben sind vollständig schriftlich erfasst.	X			
	Es existieren ausgearbeitete Aufgabenprofile (Tätigkeitsbeschreibungen) für die einzelnen Aufgaben(pakete) in unserem Verein.				
	Es gibt ausreichend ehrenamtlich Mitarbeitende für die zu erledigenden Aufgaben (einmalig oder regelmäßig) im Verein.				
	Die Aufgaben sind auf viele Schultern verteilt, es kommt zu keiner Überlastung einzelner Mitarbeitender.				
	Unserem Vereinsvorstand ist bewusst, für welche Aufgaben zusätzliche Ehrenamtliche benötigt werden.				

Gesundheitsfragebogen



[Wissenswertes für Prüfer*innen](#)



[Hilfestellung für Lehrer*innen](#)



[Arbeitshilfe Sicherheitshinweise](#)