I Deutsches Sportabzeichen I

www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB
Deutscher Olympischer SportBund

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Aus jeder der unten aufgeführten Gruppen (1–5) ist eine Übung nach Wahl auszuführen. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird. **Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BRONZE ausgegeben. Kinder und Jugendliche erhalten bei der zweiten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen Jugend in SILBER und bei der dritten erfolgreichen Prüfung in GOLD. Frauen und Männer erhalten nach der dritten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und nach der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD.** Alle Landessportbünde/-verbände mit ihren Sportvereinen und die Sportämter geben Auskunft, wo die Vorbereitungen auf das Sportabzeichen und die Prüfungen stattfinden. Weitere Auskünfte erteilen die regionalen Sportabzeichen-Beauftragten und die -Prüfer/innen. **Die Tabelle gibt Aufschluss über die Leistungsanforderungen in den verschiedenen Altersklassen.**

Gruppe	Übung	weibliche Jugend						männliche Jugend						Frauen												Männer											
	Alter im Kalenderjahr	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	18–29	30–39	40–44	45–49	50–54	55–59	60–64	65–69	70–74	75–79	ab 80	18–29	30–39	40–44	45–49	50–54	55–59	60–64	65–69	70–74	75–79	ab 80
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit			–	–	–	in beliebiger Zeit			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	200-m-Schwimmen	–	–	–	9:30	8:30	7:30	–	–	–	8:30	7:30	6:30	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
	Weitsprung [4]	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90
	Standweitsprung	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	–	–	–	–	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
	Sprung:	beliebig. Sprunggerät seit						beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät längs			Kasten quer/Pferd seit				Bock seit		Hockwende über		Hockwende auf			Kasten/Pferd längs				Bock seit				Hockwende auf		
	Hocke o. Grätsche [3]	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70–0,90		Kasten 0,70–0,90			1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70–0,90	
3	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	–	–	10,3	9,9	9,2	8,8	–	–	–	–	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2	–	–	–	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7
	75-m-Lauf	–	–	13,2	12,9	12,7	12,5	–	–	12,7	12,3	11,8	11,0	12,4	13,0	– [2]									–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	100-m-Lauf	–	–	–	–	16,5	16,2	–	–	–	–	15,0	14,2	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0
	400-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:08	1:10	1:12	– [2]							
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30	3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36
	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	–	–	–	–	–	–	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	500-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	–	–	–
	weitere Angebote ab 8 Jahre [1]	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Kugel [5]	–	–	4,50	5,00	5,50	5,50	–	–	6,50	7,50	7,50	8,00	6,50	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50
				(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)			(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)	(5 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(7,26 kg)	(7,26 kg)	(7,26 kg)	(7,26 kg)	(6,00/6,25 kg)		(5 kg)		(4 kg)		(3 kg)
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) [6]	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	– [2]		
	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	–	–	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	– [2]			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Wurfball (200 g)	–	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	–	18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Schleuderball (1 kg)	–	–	–	20,00	23,00	25,00	–	–	–	25,00	30,00	35,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00							28,00	26,00	24,00	22,00	19,00
	Schleuderball (1,5 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	–	–	–	–	–
	Medizinball (2 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	6,50	6,00	5,50	5,00	–	–	–	–	–	–	–	8,50	8,00	7,50	7,00
	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	2:00	2:20	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00
	Geräturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwung						Reck: Aufschwung, Unterschwung						Handst.; Aufschwung,		Handstand;				hoher Hockstütz;					Handst.; Schwingen,		Handstand; Schwingen, Kehre				Schwingen, Vorschwung zum				
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren [3]	Boden: Rad			Boden: Radwende			Boden: Rad			Boden: Radwende			Niedersprung		Sprung in den Stütz, Abzug				Sprung in den Stütz, Abzug					gen, hohe Wende						Außenquersitz, Niedersprung				
	weitere Angebote ab 9 Jahre [1]	–	*	*	*	*	*	–	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	2.000-m-Lauf	–	–	13:30	13:10	12:40	12:20	–	–	11:00	10:10	9:30	9:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	3.000-m-Lauf [8]	–	–	–	–	19:20	18:50	–	–	–	–	14:50	14:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00
	5.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	– [2]				
	5.000-m-Inline-Skating	–	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	–	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	10.000-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	–	–	–
	10-km-Wandern	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2 Std.	2 Std.	2 h 15	2 h 30	–	–	–	–	–	–	–	2 Std.	2 Std.	2 h 15	2 h 30
	7-km-Walking/Nordic Walking	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00	56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00
	20-km-Radfahren [7]	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00
	600-m-Schwimmen	–	–	–	20:00	19:30	19:00	–	–	–	18:00	17:30	17:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	28:00	30:30	33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00	26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00
	Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit			35:00	32:00	30:00	4 km in beliebiger Zeit			32:00	46:00	52:00	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00
					(5 km)	(5 km)	(5 km)				(5 km)	(8 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)
	weitere Angebote ab 8 Jahre [1]	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Anmerkungen:

1. Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren der Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Faltblatt.
2. Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern/innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Leistungsanforderung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.
3. Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt" bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.
4. In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
5. Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.
6. ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
7. Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km
8. Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen

Stand: 2011

Olympia Partner Deutschland
Finanzgruppe
BARMER GEK die gesund experten
kinder +SPORT