



## KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

Übung	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
<b>800 m Lauf</b> (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
<b>Dauer-/Geländelauf</b> (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
<b>Schwimmen</b> (in Min.)		200 m						400 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
<b>Radfahren</b> (in Min.)		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			
<b>Werfen</b> (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
<b>Medizinball/Kugelstoßen</b> (in m)		Medizinball (1 kg)						Kugelstoßen (3 kg)											
		2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00	4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
<b>Standweitsprung</b> (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
<b>Gerätturnen</b>		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
<b>Laufen</b> (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
<b>25 m Schwimmen</b> (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
<b>200 m Radfahren</b> (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
<b>Gerätturnen</b>		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
<b>Hochsprung</b> (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
<b>Weitsprung</b> (in m)		Zonenweitsprung						Weitsprung											
<b>Zonenweitsprung</b> (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
<b>Drehwurf</b> (in Punkten)		Drehwurf						Schleuderball											
<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)		12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
<b>Seilspringen</b>		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
<b>Gerätturnen</b>		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 sportart-spezifischen 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 Schwimm-fertigkeit.

## KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

Übung	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
<b>800 m Lauf</b> (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	3:00	4:05	3:25	2:45
<b>Dauer-/Geländelauf</b> (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
<b>Schwimmen</b> (in Min.)		200 m						400 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
<b>Radfahren</b> (in Min.)		5 km			10 km														
		26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30			
<b>Werfen</b> (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
<b>Medizinball/Kugelstoßen</b> (in m)		Medizinball (1 kg)						Kugelstoßen (3 kg)			Kugelstoßen (4 kg)			Kugelstoßen (5 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
<b>Standweitsprung</b> (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
<b>Gerätturnen</b>		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
<b>Laufen</b> (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
<b>25 m Schwimmen</b> (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
<b>200 m Radfahren</b> (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
<b>Gerätturnen</b>		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
<b>Hochsprung</b> (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
<b>Weitsprung</b> (in m)		Zonenweitsprung						Weitsprung											
<b>Zonenweitsprung</b> (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
<b>Drehwurf</b> (in Punkten)		Drehwurf						Schleuderball											
<b>Schleuderball</b> (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
<b>Seilspringen</b>		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
<b>Gerätturnen</b>		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		