



## KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

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>Ausdauer</b>																		
800 m Lauf (in Min.)	5:55	5:00	4:00	5:45	4:50	3:55	5:30	4:40	3:50	5:10	4:25	3:45	4:55	4:20	3:35	4:35	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									400 m								
	8:30	7:00	5:35	8:05	6:45	5:20	7:40	6:25	5:10	14:20	12:45	10:35	13:05	11:40	10:05	11:55	10:45	9:05
Radfahren (in Min.)	–			5 km			10 km											
	–			27:00	24:00	21:00	56:00	47:30	39:30	50:00	44:00	37:00	44:30	38:30	33:30	41:00	35:30	31:30
<b>Kraft</b>																		
Schlagballwurf (80 g) (in m)	Schlagballwurf									Wurfballwurf								
Wurfballwurf (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	19,00	22,00	26,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00
Kugelstoßen (3 kg, in m)	–			–			–			3 kg								
	–			–			–			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		
<b>Schnelligkeit</b>																		
Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
	8,1	7,2	6,4	7,7	6,9	6,0	11,2	10,3	9,3	10,6	9,8	9,0	18,1	16,5	14,9	17,1	15,8	14,5
25 m Schwimmen (in Sek.)	53,5	44,5	36,5	49,0	41,0	35,0	46,0	38,5	32,5	42,0	36,0	30,5	40,0	34,5	28,5	37,5	32,5	27,0
200 m Radfahren (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
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
<b>Koordination</b>																		
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)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3,00	3,30	3,60	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderballwurf								
Schleuderballwurf (1 kg, in m)	1	2	3	2	3	4	3	4	5	17,00	20,00	23,00	19,50	23,00	26,50	22,00	25,50	29,00
Seilspringen	Grundsprung vorwärts						Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt					
	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70
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 Disziplingruppen 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 (Verbands-

abzeichen). Alle Landessportbünde 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 Schwimmfähigkeit.

## KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

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>Ausdauer</b>																		
1.000 m Lauf (in Min.)	7:40	6:20	5:00	7:15	6:00	4:45	6:45	5:35	4:25	6:00	4:55	3:55	5:10	4:20	3:25	4:30	3:45	3:00
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									400 m								
	8:25	7:00	5:30	8:05	6:40	5:20	7:30	6:20	5:05	14:25	12:25	10:20	12:55	11:05	9:20	11:30	10:00	8:30
Radfahren (in Min.)	–			5 km			10 km											
	–			26:30	23:30	20:30	54:00	45:30	37:30	47:30	41:00	35:00	41:00	36:00	31:00	36:30	31:30	27:30
<b>Kraft</b>																		
Schlagballwurf (80 g) (in m)	Schlagballwurf									Wurfballwurf								
Wurfballwurf (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	28,00	32,00	35,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00
Kugelstoßen (in m)	–			–			–			3 kg			4 kg			5 kg		
	–			–			–			6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,35	1,55	1,75	1,55	1,75	1,95	1,75	1,95	2,10	1,90	2,10	2,30	2,05	2,25	2,45
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
<b>Schnelligkeit</b>																		
Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
	7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	11,0	10,0	9,1	10,4	9,6	8,8	16,3	15,0	13,6	15,3	14,1	12,9
25 m Schwimmen (in Sek.)	48,5	40,5	34,0	45,5	38,0	32,5	42,0	36,0	31,0	40,0	34,0	29,5	38,0	32,5	27,5	36,5	31,5	26,0
200 m Radfahren (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
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
<b>Koordination</b>																		
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)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	3,40	3,70	4,00	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderballwurf								
Schleuderballwurf (1 kg, in m)	3	4	5	4	5	6	6	7	8	19,50	22,50	25,50	23,50	26,50	29,50	27,50	30,50	33,50
Seilspringen	Grundsprung vorwärts						Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt					
	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Gültig ab 2013