



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	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																				
Ausdauer	3.000 m Lauf (in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30														
	10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30														
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00														
	Schwimmen (in Min.)	800 m															400 m													200 m																																	
	20 km Radfahren (in Min.)	61:00	57:00	53:00	59:30	55:00	50:30	60:30	55:00	50:00	61:00	55:30	49:30	63:00	56:00	50:00	65:00	57:00	50:00	68:00	59:00	50:30	70:30	60:30	51:00	72:30	62:00	51:30	74:00	63:00	52:30	75:30	64:30	53:30	77:30	66:00	55:00	79:00	68:00	57:00	81:30	70:30	60:00	84:30	73:30	63:00	87:00	76:30	66:00														
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	7,50	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	4,75	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	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50														
	Kugelstoßen (in m)	4 kg															3 kg													2 kg																																	
		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00														
	Steinstoßen (5 kg, in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	7,95	8,75	9,55	7,55	8,55	9,35	7,20	8,10	9,00	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10														
	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	1,10	1,35	1,60	1,00	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20														
Geräturnen	Reck									Boden									Reck									Barren									Boden									Boden																	
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m															50 m															30 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	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	7,7	6,9	6,0	8,2	7,3	6,5	8,9	8,0	7,1	9,8	8,9	8,0														
	25 m Schwimmen (in Sek.)	36,5	31,0	25,5	36,0	31,0	25,5	37,0	32,0	26,5	39,0	33,5	28,0	43,0	36,0	29,0	47,0	38,5	30,5	51,0	42,0	32,0	55,0	46,0	35,0	58,5	49,5	37,5	61,5	51,5	39,5	63,5	53,5	41,5	66,0	55,0	43,0	68,0	57,0	45,0	70,5	59,0	47,0	72,5	60,5	48,5	73,5	61,5	49,5														
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	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	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5														
	Geräturnen	Sprung									Sprung									Sprung									Sprung									Boden									Sprung																
Koordination	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	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,80														
	Weitsprung (in m)	Weitsprung															Zonenweitsprung																																														
	Zonenweitsprung (in Punkten)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,90	3,20	3,50	2,70	3,00	3,30	10	12	14	10	11	12	9	10	11	9	10	11	7	8	10	5	7	9	4	5	7	4	5	6														
	Schleuderballwurf (1 kg, in m)	24,00	27,50	31,00	24,50	28,00	31,50	24,50	28,00	31,50	22,50	26,00	29,50	21,50	25,00	28,50	20,00	23,50	27,00	19,00	22,50	26,00	17,00	21,00	25,00	16,00	20,00	24,00	15,00	19,00	23,00	14,00	18,00	22,00	13,50	17,50	21,50	12,50	16,50	20,50	11,50	15,50	19,50	10,00	14,00	18,00	8,00	12,00	16,00														
	Seilspringen	Doppeldurchschlag									Laufschritt									Kreuzdurchschlag									Grundsprung rückwärts									Grundsprung vorwärts																									
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	40	50	60	40	50	60	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20														
Geräturnen	Boden									Boden									Boden									Ringe									Reck									Schwebebalken																	

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 muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

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	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold			
Ausdauer	3.000 m Lauf (in Min.)	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
	10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	55:30	73:00	65:00	57:00	74:30	66:30	58:30	76:00	68:00	60:00	78:30	70:30	62:30	81:00	73:00	65:00	84:30	76:30	68:30	87:30	79:30	71:30	90:00	82:00	74:00
	Schwimmen (in Min.)	800 m															400 m															200 m																	
		20:50	17:50	15:10	21:35	17:50	15:00	22:55	19:20	15:45	25:45	21:30	17:20	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
	20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
	Kugelstoßen (in m)	6 kg			7,26 kg															6 kg						5 kg						4 kg						3 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	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00	6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
	Steinstoßen (in m)	10 kg			15 kg															10 kg																													
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50
	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	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	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
	Geräturnen	Reck									Boden						Reck						Barren						Boden						Boden														
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	100 m															50 m															30 m																	
		14,6	13,5	12,5	14,4	13,3	12,3	14,8	13,5	12,3	15,3	13,8	12,3	16,0	14,3	12,6	10,2	9,3	8,3	10,7	9,6	8,5	10,9	9,8	8,8	11,1	10,0	9,0	11,3	10,2	9,2	11,5	10,5	9,4	11,6	10,5	9,4	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	35,0	30,0	24,5	34,0	29,0	23,5	36,0	30,0	23,5	38,5	31,0	24,0	42,0	33,5	25,5	45,5	36,5	26,0	49,0	39,5	27,5	52,0	42,0	30,0	56,0	44,0	32,0	58,0	46,0	34,0	59,5	47,5	35,5	62,0	50,0	38,0	64,5	52,5	40,5	66,0	55,0	43,0	66,5	56,0	45,0	67,0	57,0	47,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
Geräturnen	Sprung									Sprung						Sprung						Sprung						Boden						Sprung															
Koordination	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90
	Weitsprung (in m)	Weitsprung															Zonenweitsprung																																
	Zonenweitsprung (in Punkten)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40	12	14	16	11	13	15	10	12	14	8	10	12	7	9	10	6	7	9	5	6	7	4	5	6
	Schleuderballwurf (1 kg, in m)	31,50	34,50	37,50	33,00	36,00	39,00	32,50	35,50	38,50	30,50	33,50	36,50	29,00	32,00	35,00	28,50	31,50	34,50	27,50	30,50	34,00	26,00	29,50	33,00	24,00	28,00	32,00	23,00	27,00	31,00	20,50	24,50	28,50	19,00	23,00	27,00	16,50	20,50	24,50	14,50	18,50	22,50	12,00	16,00	20,00	10,50	14,50	18,50
	Seilspringen	Doppeldurchschlag									Laufschritt						Kreuzdurchschlag									Grundsprung rückwärts						Grundsprung vorwärts																	
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	40	50	60	40	50	60	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20			
	Geräturnen	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	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	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
Kraft	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
	Geräturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Schnelligkeit	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
	Geräturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Koordination	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
Geräturnen	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.
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		
		Übung			Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	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	
Kraft	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
	Geräturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Schnelligkeit	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
	Geräturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Koordination	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
	Geräturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Gültig ab 2013



Nachweis der Schwimmfertigkeit für das Deutsche Sportabzeichen



Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____ PLZ/Ort: _____

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- ☐ <12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung)
≥12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung)
 - ☐ 15 Min. Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), wobei eine offensichtliche Fortbewegung im Wasser ersichtlich sein muss
 - ☐ Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer oder Schnelligkeit im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung
- Strecke: _____ Zeit: _____ (Sek./Min.)
- ☐ Vorlage des „Deutschen Jugendschwimmabzeichens“ in Gold oder der „Deutschen Rettungsschwimmpässe“ der DLRG ab Bronze

Datum der Prüfung: _____

Prüfern./Identnr.: _____
(wenn vorhanden)

Stempel der Badeanstalt

Unterschrift des/r Fachangestellten Bäderbetrieb/
Prüfer/in DSA/ DLRG u.a.