



Ausdauer	Übung	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																			
		Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber																
Kraft	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	24:40	21:00	18:30	24:40	21:00	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:40	24:40	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	30:30	27:30	24:30	31:30	28:30	25:30	32:30	29:30	26:30	
	10 km Lauf	(in Min.)	84:40	78:40	72:40	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				
Schnelligkeit	7,5 km Walking/ Nordic Walking	(in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	67:30	63:00	70:00	64:00	60:00	73:00	66:00	61:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	95:30	88:30	81:30	96:00	89:00	82:00				
	Schwimmen	(in Min.)	22:05	18:35	15:50	22:55	19:20	16:15	25:45	21:30	17:20	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:00	27:50	21:10	35:10	28:55	21:40	18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20	
Koordination	20 km Radfahren	(in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:00	66:30	58:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	68:00	89:30	80:00	73:00	93:00	83:00	76:00				
	Medizinball	(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	5:00	6:75	3:25	5:00	6:75	3:25	5:00	6:75	3:25	5:00		
Schwimmfähigkeit	Kugelstoßen	(in m)	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	4:40	5:30	6:20	4:30	5:20	6:10	
Schnelligkeit	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	1:10	1:30	0:85	1:05	1:25	0:80	1:00	1:20				
	Gerätturnen	(in Sek.)	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		
Koordination	25 m Schwimmen	(in Sek.)	29:5	24:0	18:5	29:0	24:0	18:5	30:0	25:0	19:5	32:5	26:5	21:0	36:0	29:0	22:0	40:0	31:5	23:5	44:0	35:0	25:0	48:0	39:0	28:0	51:5	42:5	30:5	54:5	44:5	32:5	56:5	46:5	34:5	59:0	48:0	36:0	61:0	50:0	38:0	63:5	52:0	40:0	65:5	53:5	41:5	66:5	54:5	42:5	
	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	
Koordination	Gerätturnen	(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	0:90	1:00	1:10	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)	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	2:80	3:20	3:50	2:60	3:00	3:40	2:80	3:20	2:50	2:90	3:30	2:40	2:80	3:20	2:30	2:70	3:10	2:10	2:50	2:90	1:80	2:20	2:60	1:60	2:00	2:40	1:30	1:70	2:10	1:10	1:50
Koordination	Schleuderball	(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		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	30	10	15	20	10	15	20	30	40	20	30	40	20	30	40	15	25	30	15	25	30	10	20	25	10	20	25	5	10	20	
Koordination	Gerätturnen																																																		
	Schwebebalken																																																		

Jeder kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr, 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 sport- und die Sportarten leben gerne Auskur, wo Training und Prüfungen möglich sind.



Ausdauer	Übung	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																	
		Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber	Bronze	Silber														
Kraft	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	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
Schnelligkeit	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	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30		
	Schwimmen	(in Min.)	20:50	17:50	15:10	21:35	17:50	15:00	22:55	19:20	15:45	21:30	17:20	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:00	27:50	21:10	35:10	28:55	21:40	18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:										