



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 | |
| Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ausdauer | 800 m Lauf (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 |
| | 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 | 14:40 | 12:40 | 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 | Schlagball (80 g) (in m) | Schlagball | | | | | | Wurfball | | | | | | | | | | | |
| | Wurfball (200 g) (in m) | 6,00 | 9,00 | 13,00 | 9,00 | 12,00 | 15,00 | 11,00 | 15,00 | 18,00 | 16,00 | 19,00 | 23,00 | 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.) | 46,5 | 37,5 | 29,5 | 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 |
| | 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 | 6 | 7 | 8 | 2,30 | 2,60 | 2,90 | 2,80 | 3,10 | 3,40 | 3,20 | 3,50 | 3,80 | 3,40 | 3,70 | 4,00 |
| | Zonenweitwurf (in Punkten) | Zonenweitwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | |
| | Schleuderball (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 | Laufschritt | | | | | | Grundspr. vorwärts | | | Grundspr. rückwärts | | | Kreuzdurchschlag | | | | | |
| | 40 | 60 | 70 | 40 | 60 | 70 | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | |
| Geräturnen | Schwebebalken | | | Reck | | | Ringe | | | Boden | | | Boden | | | Boden | | | |

Jeder/ 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 | | | |
|---------------------|--------------------------------------|-----------------|-------|--------|--------|-------|--------|--------------------|-------|--------|---------------------|-------|--------|------------------|-------|--------|--------|-------|-------|
| | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | |
| Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ausdauer | 800 m Lauf (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 | 2:50 | 3:50 | 3:05 | 2:25 |
| | 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 | Schlagball (80 g) (in m) | Schlagball | | | | | | Wurfball | | | | | | | | | | | |
| | Wurfball (200 g) (in m) | 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 | 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.) | 41,5 | 33,5 | 27,0 | 38,5 | 31,0 | 25,5 | 35,0 | 29,0 | 24,0 | 33,0 | 27,0 | 22,5 | 31,0 | 25,5 | 20,5 | 29,5 | 24,5 | 19,0 |
| | 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) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 2,60 | 2,90 | 3,20 | 3,20 | 3,50 | 3,80 | 3,80 | 4,10 | 4,40 | 4,30 | 4,60 | 4,90 |
| | Zonenweitwurf (in Punkten) | Zonenweitwurf | | | | | | Schleuderball | | | | | | | | | | | |
| | Schleuderball (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 | Laufschritt | | | | | | Grundspr. vorwärts | | | Grundspr. rückwärts | | | Kreuzdurchschlag | | | | | |
| | 40 | 60 | 70 | 40 | 60 | 70 | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 25 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | |
| Geräturnen | Schwebebalken | | | Reck | | | Ringe | | | Boden | | | Boden | | | Boden | | | |

Gültig ab 2014