

ÜBUNG	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		
		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						
3.000 m Lauf (in Min.)	AUSDAUER																																																
	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	24:50	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	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30	
10 km Lauf (in Min.)	AUSDAUER																																																
7.5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	AUSDAUER																																																
Schwimmen (in Min.)	AUSDAUER																																																
	AUSDAUER																																																
20 km Radfahren (in Min.)	AUSDAUER																																																
Medizinball (2 kg, in m)	KRAFT																																																
	7,50	8,00	8,75	7,50	8,00	8,75	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,50	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)	KRAFT																																																
Steinstoßen (in m)	KRAFT																																																
Standweitsprung (in m)	KRAFT																																																
Gerätturnen (in Sek.)	SCHNELLKEIT																																																
	SCHNELLKEIT																																																
Laufen (in Sek.)	SCHNELLKEIT																																																
25 m Schwimmen (in Sek.)	SCHNELLKEIT																																																
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	SCHNELLKEIT																																																
Gerätturnen (in m)	KOORDINATION																																																
	KOORDINATION																																																
Hochsprung (in m)	KOORDINATION																																																
Weitsprung (in m)	KOORDINATION																																																
Schleuderball (1 kg, in m)	KOORDINATION																																																
Seilspringen	KOORDINATION																																																
Gerätturnen	KOORDINATION																																																
	KOORDINATION																																																

ÜBUNG	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		
		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	Bronze	Silber	Gold			
3.000 m Lauf (in Min.)	AUSDAUER																																																
	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	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.)	AUSDAUER																																																
7.5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	AUSDAUER																																																
Schwimmen (in Min.)	AUSDAUER																																																
	AUSDAUER																																																
20 km Radfahren (in Min.)	AUSDAUER																																																
Medizinball (2 kg, in m)	KRAFT																																																
	10,25	11,00	11,75	10,25	11,25	12,00	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)	KRAFT																																																
Steinstoßen (in m)	KRAFT																																																
Standweitsprung (in m)	KRAFT																																																
Gerätturnen (in Sek.)	SCHNELLKEIT																																																
	SCHNELLKEIT																																																
Laufen (in Sek.)	SCHNELLKEIT																																																
25 m Schwimmen (in Sek.)	SCHNELLKEIT																																																
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	SCHNELLKEIT																																																
Gerätturnen (in m)	KOORDINATION																																																
	KOORDINATION																																																
Hochsprung (in m)	KOORDINATION																																																
Weitsprung (in m)	KOORDINATION																																																
Schleuderball (1 kg, in m)	KOORDINATION																																																
Seilspringen	KOORDINATION																																																
Gerätturnen	KOORDINATION																																																
	KOORDINATION																																																

Leistungstufen 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.

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.

