



FRAUEN ♀

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	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			
Ausdauer	3.000 m Lauf (in Min.)																																															
	10 km Lauf (in Min.)																																															
Ausdauer	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)																																															
	Schwimmen (in Min.)																																															
Ausdauer	20 km Radfahren (in Min.)																																															
	Medizinball (2 kg, in m)																																															
Kraft	Kugelstoßen (in m)																																															
	Steinstoßen (5 kg, in m)																																															
Standweitsprung (in m)																																																
Gerätturnen																																																
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)																																															
	25 m Schwimmen (in Sek.)																																															
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)																																															
Koordination	Gerätturnen																																															
	Hochsprung (in m)																																															
	Weitsprung (in m)																																															
	Schleuderball (1 kg, in m)																																															
Seilspringen																																																
Gerätturnen																																																

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 ♂

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	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			
Ausdauer	3.000 m Lauf (in Min.)																																															
	10 km Lauf (in Min.)																																															
Ausdauer	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)																																															
	Schwimmen (in Min.)																																															
Ausdauer	20 km Radfahren (in Min.)																																															
	Medizinball (2 kg, in m)																																															
Kraft	Kugelstoßen (in m)																																															
	Steinstoßen (in m)																																															
Standweitsprung (in m)																																																
Gerätturnen																																																
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)																																															
	25 m Schwimmen (in Sek.)																																															
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)																																															
Koordination	Gerätturnen																																															
	Hochsprung (in m)																																															
	Weitsprung (in m)																																															
	Schleuderball (1 kg, in m)																																															
Seilspringen																																																
Gerätturnen																																																

Gültig ab 2014

Leistungsstufen Einzeldisziplin: 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte / Gesamtleistung: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte. Alle vier Leistungsstufen müssen mind. auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfähigkeit.