



Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Aus jeder der unten aufgeführten Gruppen (1-5) ist eine Übung nach Wahl auszuführen. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird. Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BRONZE ausge-

geben. Kinder und Jugendliche erhalten bei der zweiten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen Jugend in SILBER und bei der dritten erfolgreichen Prüfung in GOLD. Frauen und Männer erhalten nach der dritten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und nach der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD.

Alle Landessportbündelverbände mit ihren Sportvereinen und die Sportämter geben Auskunft, wo die Vorbereitungen auf das Sportabzeichen und die Prüfungen stattfinden. Weitere Auskünfte erteilen die regionalen Sportabzeichen-Beauftragten und die -Prüferinnen. Die Tabelle gibt Aufschluss über die Leistungsanforderungen in den verschiedenen Altersklassen.

Gruppe	Übung	weibliche Jugend						männliche Jugend						Frauen								Männer																																						
		8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80																									
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit						in beliebiger Zeit																																																				
	200-m-Schwimmen				9:30	8:30	7:30				8:30	7:30	6:30	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30																									
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75																									
	Weitsprung ⁴	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90																									
	Standweitsprung															1,60		1,50		1,40		1,30		1,20				2,00		1,90		1,80		1,70		1,60		1,50		1,40																				
	Sprung: Hocke o. Grätsche ⁵	beliebig, Sprunggräst seit						beliebig, Sprunggräst seit						Kasten quer/Pferd seit		Bock seit		Hockwende über Kasten 0,70-0,90		Hockwende auf Kasten 0,70-0,90		Kasten/Pferd längs				Bock seit				Hockwende auf Kasten 0,70-0,90																														
3	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0			10,3	9,9	9,2	8,8					9,2	8,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2				8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7																									
	75-m-Lauf			13,2	12,9	12,7	12,5			12,7	12,3	11,8	11,0	12,4	13,0	- ²																																												
	100-m-Lauf					16,5	16,2					15,0	14,2	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0																									
	400-m-Lauf																								1,08	1,10	1,12	- ²																																
	1.000-m-Lauf													5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30	3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00																									
	300-m-Radfahren (fliegender Start)																																																											
	500-m-Radfahren (fliegender Start)																																																											
	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47							0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59																																							
500-m-Inline-Skating							2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20												1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39																													
weitere Angebote ab 8 Jahre ¹		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																									
4	Kugel ⁵			4,50	5,00	5,50	5,50			6,50	7,50	7,50	8,00	6,50	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50																									
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) ⁶			(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)			(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)	(5 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(7,26 kg)	(7,26 kg)	(7,26 kg)	(7,26 kg)	(6,00/6,25 kg)	(5 kg)	(4 kg)																														
	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00			37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	- ²																																						
	Wurfball (200 g)		11,00	14,00	18,00	21,00	25,00		18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00																																				
	Schleuderball (1 kg)				20,00	23,00	25,00				25,00	30,00	35,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00																																				
	Schleuderball (1,5 kg)																							35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00																															
	Medizinball (2 kg)																					6,50	6,00	5,50	5,00								8,50	8,00	7,50	7,00																								
	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	2:00	2:20	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00																									
Geräturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwingung						Reck: Aufschwung, Unterschwingung						Reck: Aufschwung				Handstand;				hoher Hockstütz;				Handst., Schwingen				Handstand, Schwingen, Kehre				Schwingen, Varschwung zum																											
Reck-Boden bzw. Boden-Baren ³	Boden: Rad						Boden: Radwende						Boden: Rad				Boden: Radwende				Niedersprung				Sprung in den Stütz, Abzug				Sprung in den Stütz, Abzug				Schwingen, hohe Wende				Schwingen, Varschwung zum Außenquersitz, Niedersprung																							
weitere Angebote ab 9 Jahre ¹		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																									
5	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10																																																		
	1.000-m-Lauf							6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00																																															
	2.000-m-Lauf			13:30	13:10	12:40	12:20			11:00	10:10	9:30	9:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30																																				
	3.000-m-Lauf ⁶					19:20	18:50					14:50	14:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00																									
	5.000-m-Lauf																							23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	- ²																														
	5.000-m-Inline-Skating		27:00	22:00	19:30	17:30	16:30		27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00																																							
	10.000-m-Inline-Skating																							28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00																													
	10-km-Wandern																					2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30																																			
7-km-Walking/ Nordic Walking													61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00	56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00																										
20-km-Radfahren ⁷	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00																										
600-m-Schwimmen				20:00	19:30	19:00				18:00	17:30	17:00																																																
1.000-m-Schwimmen													28:00	30:30	33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00	26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00																										
Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit		35:00		32:00		30:00		4 km in beliebiger Zeit		32:00		46:00		52:00		54:00		60:00		65:00		70:00		75:00		80:00		85:00		90:00		95:00		100:00		105:00		72:00		75:00		79:00		83:00		88:00		93:00		70:00		75:00		80:00		85:00		90:00	
weitere Angebote ab 8 Jahre ¹		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																									

Anmerkungen:

¹ Weitere Angebote gibt es für trainierte SportlerInnen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegel, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren der Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-PrüferInnen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein separates Falblatt.

² Die Prüfung kann in dieser Übung auch von BewerberInnen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Leistungsanforderung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.
³ Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „geknot“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergeraht geturnt werden.

⁴ In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
⁵ Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.
⁶ ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
⁷ Altersklasse 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km
⁸ Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen