



Schön, so weit zu kommen: Deutsches Sportabzeichen.

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Turn- oder 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 verliehen. Jugendliche und Schüler/-innen erhalten bei der zweiten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen 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 Turn- und Sportvereine und die Sportämter geben Auskunft, wo die Vorbereitungen auf das Sportabzeichen und die Prüfungen stattfinden. Weitere Auskünfte erteilen die Sportabzeichen-Obleute und die Prüfer. Die Tabelle gibt Aufschluß über die Leistungsforderungen in den verschiedenen Altersklassen.

Gruppe	Übung	Schüler			Schülerinnen			Männliche Jugend			Weibliche Jugend			Männer							Frauen													
		Alter im Kalenderjahr	8	9/10	11/12	8	9/10	11/12	13/14	15/16	17	13/14	15/16	17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	ab 75	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	ab 75
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit			in beliebiger Zeit			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	200-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	8:30	7:30	6:30	9:30	8:30	7:30	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	
2	Hochsprung	0,75	0,85	1,00	0,70	0,80	0,95	1,15	1,25	1,30	1,00	1,05	1,10	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	
	Weitsprung ⁴⁾	2,40	2,60	3,10	2,20	2,40	2,80	3,75	4,25	4,50	3,20	3,40	3,50	4,75	4,50	4,25	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,60	2,50	2,40	2,30		
	Standweitsprung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	-	-	-	1,60	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	
3	Sprung:	beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät längs			beliebig. Sprunggerät seit			Pferd längs							Bock seit							Hockwende auf						
	Hocke o. Grätsche ³⁾	0,90	1,00	1,00	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70-0,90	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70-0,90	Kasten 0,70-0,90		
4	50-m-Lauf	10,3	9,9	9,2	10,4	10,0	9,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	-	-	-	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2
	75-m-Lauf	-	-	12,7	-	-	13,1	12,0	11,5	10,8	12,8	12,6	12,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	100-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	15,5	14,6	14,0	16,4	16,2	16,0	13,4	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	
	400-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	68,0	70,0	72,0 ²⁾	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	1000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3:40	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	
	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Kugel	-	-	-	-	-	7,00	7,50	8,00	4,50	5,50	6,00	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,75	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50		
	Steinstoß (15 kg, li. u. re.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,00	8,75	8,50	8,00	7,75	7,50	7,25	7,00 ²⁾	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Schlagball (80 g)	17,00	20,00	27,00	10,00	12,50	17,50	40,00	-	-	25,00	30,00	35,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00 ²⁾	-	-	
	Wurfball (200 g)	-	18,00	22,00	-	11,00	14,00	32,00	35,00	38,00	20,00	23,00	25,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	
	Schleuderball (1 kg)	-	-	-	-	-	-	25,00	30,00	35,00	20,00	23,00	25,00	-	-	-	-	-	-	28,00	26,00	24,00	22,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	
	Schleuderball (1,5 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Medizinball (2 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,50	8,00	7,50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	100-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	2:15	2:05	1:55	2:35	2:25	2:15	1:50	1:55	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:10	3:30	2:10	2:30	2:45	3:00	3:15	3:30	3:45	4:00	4:10	4:20	
	Geräturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwing;						Reck: Aufschwung, Unterschwing;						Handst.; Schwingen, hohe Wende			Handstand; Schwingen, Kehre				Schwingen, Vorschwing zum				Handst.; Aufschwung,			Handstand;			hoher Hockstütz;			
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren ³⁾	Boden: Rad						Boden: Radwende						Außenquersitz, niedrige Wende			Außenquersitz, niedrige Wende				Niedersprung				Sprung in den Stütz, Abzug			Sprung in den Stütz, Abzug						
weitere Angebote ab 14 Jahre ¹⁾	-	-	-	-	-	-	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
6	800-m-Lauf	4:50	4:30	4:10	5:20	5:00	4:50	-	-	-	4:40	4:35	4:30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	1000-m-Lauf	-	5:40	5:15	-	-	-	4:30	4:10	3:50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	2000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	10:00	9:20	8:40	13:00	12:30	12:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	
	3000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	14:40	14:00	-	19:00	18:30	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	
	5000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30 ²⁾	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5000-m-Inline-Skating	-	27:00	22:00	-	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	19:30	17:30	16:30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	-	-	
	10000-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.	2 Std.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	20-km-Radfahren	-	-	-	-	-	-	60:00	50:00	45:00	70:00	65:00	60:00	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	
	600-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	18:00	17:30	17:00	20:00	19:30	19:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1000-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00		
Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit			4 km in beliebiger Zeit			32:00	46:00	52:00	35:00	32:00	30:00	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00		
weitere Angebote ab 14 Jahre ¹⁾	-	-	-	-	-	-	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

- 1) Weitere Angebote gibt es für „Spezialisten“ bzw. trainierte Sportler der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Mindestleistung) informieren die Sportabzeichen-Prüfer und die Sportorganisationen.
- 2) Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerber/-innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Mindestleistung 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 „gekonnt“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.
- 4) In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus dem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.

