



FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

	ALTER	18 – 19			20 – 24			25 – 29			30 – 34			35 – 39			40 – 44			45 – 49			50 – 54		
		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	Übung																								
	3.000 m Lauf (in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10
	7,5kmWalking/NordicWalking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00
Schwimmen	(in Min.)	800 m																		400 m					
		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75
	Kugelstoßen (in m)	4 kg																		3 kg					
	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00	
Standweitsprung	(in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,25	1,50
SCHNELLKEIT	Laufen (in Sek.)	100 m																		50 m					
	18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	
25 m Schwimmen	(in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05
	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30

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.

FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

	ALTER	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
AUSDAUER	Übung																								
	3.000 m Lauf (in Min.)	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	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30
	7,5kmWalking/NordicWalking (in Min.)	80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:20	96:00	87:00
Schwimmen	(in Min.)	400 m												200 m											
		18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	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)	3 kg												2 kg											
	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00	
Standweitsprung	(in m)	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
SCHNELLKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m												30 m											
	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	8,3	7,5	6,6	8,8	7,9	7,1	9,5	8,6	7,7	10,4	9,5	8,6	
25 m Schwimmen	(in Sek.)	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,70
	Weitsprung (in m)	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8



MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE



Übung	ALTER	18 – 19			20 – 24			25 – 29			30 – 34			35 – 39			40 – 44			45 – 49			50 – 54					
		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	800 m																								400 m		
		17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20			
7,5kmWalking/NordicWalking (in Min.)	AUSDAUER	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30			
Schwimmen (in Min.)	AUSDAUER	800 m																								400 m		
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45			
Medizinball (2 kg, in m)	KRAFT	10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	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			
Kugelstoßen (in m)		6 kg			7,26 kg									6 kg														
7,75		8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00				
Standweitsprung (in m)	KRAFT	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,35	1,65	1,95			
Laufen (in Sek.)	SCHNELLIGKEIT	100 m												50 m														
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2			
25 m Schwimmen (in Sek.)	SCHNELLIGKEIT	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0			
Hochsprung (in m)	KOORDINATION	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25			
Weitsprung (in m)		4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40			
Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30				

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 55 BIS 90+ JAHRE



Übung	ALTER	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			
3.000 m Lauf (in Min.)	AUSDAUER	400 m																								200 m		
		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			
7,5kmWalking/NordicWalking (in Min.)	AUSDAUER	73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00			
Schwimmen (in Min.)	AUSDAUER	400 m																								200 m		
		17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45			
Medizinball (2 kg, in m)	KRAFT	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)		6 kg			5 kg						4 kg						3 kg											
6,00		6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25				
Standweitsprung (in m)	KRAFT	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50			
Laufen (in Sek.)	SCHNELLIGKEIT	50 m												30 m														
		10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2			
25 m Schwimmen (in Sek.)	SCHNELLIGKEIT	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0			
Hochsprung (in m)	KOORDINATION	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90			
Weitsprung (in m)		3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,60	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60			
Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																	
	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8				