

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG ... DIGITAL!

Registriere dich jetzt auf www.sportabzeichen-digital.de



WERDE TEIL DER SPORTABZEICHEN-COMMUNITY

Ob Sportler*in oder Prüfer*in – Hole dir dein individuelles Profil mit eindeutiger Sportabzeichen-ID.

- Individuelle Leistungsanforderungen einsehen
- Sportabzeichen-Treffs eintragen und finden
- Prüfungsfortschritt verfolgen und bereits abgelegte Sportabzeichen einsehen

Exklusiver Prüfer*innen-Bereich:

- Digitaler Prüfausweis
- Prüfungsleistungen eintragen und (Gruppen-)Prüfungen verwalten
- Sportabzeichen einreichen, Urkunde und Abzeichen beantragen

Sportabzeichen-Wettbewerb 2025

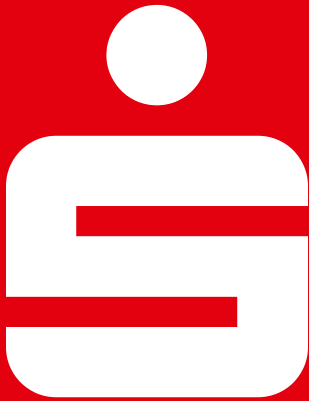
Gemeinsam gewinnen.

Wir fördern euer Sportabzeichen-Projekt.

Auch 2025 zeichnen wir herausragendes Engagement und sportliche Leistungen beim Deutschen Sportabzeichen aus. Bewerbt euch jetzt, um 2.500 € für euer Projekt zu gewinnen und sichert euch ein Finisher-Shirt fürs bestandene Abzeichen auf sparkasse.de/sportabzeichen.



Weil's um mehr als Geld geht.



FRAUEN

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										
3.000 m Lauf	(in Min.)	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	22:30	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.)	84:40	78:40	72:40	83:30	77:30	71:30	83:30	77:30	71:30	84:10	78:10	72:10	87:40	81:40	75:40	91:20	85:20	79:20	95:20	89:20	83:20	97:40	91:40	85:40	100:10	94:10	88:10	102:50	96:50	90:50	103:20	97:20	91:20	102:20	96:20	90:20	103:20	97:20	91:20	102:20	96:20	100:20	103:20	97:20	101:20	104:20			
15 km Walking/Nordic Walking	(in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	60:00	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	61:00	70:00	66:00	63:00	70:00	66:00	63:00	71:00	67:00	64:00	72:00	68:00	65:00	73:00	69:00	66:00	63:00	70:00	66:00	63:00	71:00	67:00	64:00	72:00	68:00	65:00	73:00	69:00	66:00	73:00	69:00	66:00	74:00	70:00	67:00	75:00	71:00	68:00
Schwimmen	(in Min.)	800 m																																																
20 km Radfahren	(in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	44:30	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	61:00	55:30	49:30	67:00	61:30	55:30	74:00	68:00	62:00	75:00	69:00	63:00	76:00	70:00	64:00	77:00	71:00	65:00	78:00	72:00	66:00	79:00	73:00	67:00	80:00	74:00	68:00	81:00	75:00	69:00				
Medizinball (2 kg, in m)		8:00	9:00	10:00	8:00	9:00	10:00	8:00	9:00	10:00	7:50	8:50	9:50	8:00	9:00	10:00	7:50	8:50	9:50	8:00	9:00	10:00	7:50	8:50	9:50	8:00	9:00	10:00	7:50	8:50	9:50	8:00	9:00	10:00	7:50	8:50	9:50	8:00	9:00	10:00	7:50	8:50	9:50	8:00	9:00	10:00	7:50	8:50	9:50	
Kugelstoßen	(in m)	4 kg																																																
Steinstoßen	(in m)	5 kg																																																
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	1,30	1,55	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,10	1,20	1,00	1,20		
Gerätturnen		Reck																																																
Laufen	(in Sek.)	100 m																																																
25 m Schwimmen	(in Sek.)	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	21,0	19,2	17,6	21,6	19,8	18,2	22,0	20,2	18,6	22,6	20,8	19,2	23,0	21,2	19,6	23,6	21,8	20,2	24,0	22,2	20,6	24,6	22,8	21,2	25,0	23,2	21,6	25,6	23,8	22,2	26,0	24,2		
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	26,5	24,5	29,0	26,0	24,0	30,0	27,5	25,5	30,0	27,5	25,5	31,0	28,5	26,5	32,0	29,5	27,5	33,0	30,5	28,5	34,0	31,5	29,5	35,0	32,5	30,5	36,0	33,5	31,5				
Gerätturnen	(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	0,80	0,90	1,00	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	0,55	0,60	0,65				
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	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	
Schleuderball (1 kg, in m)		23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	20,00	23,00	25,50	19,50	22,00	24,50	18,50	21,00	23,50	17,50	20,00	22,50	16,50	19,00	21,50	15,50	18,00	20,50	14,50	17,00	19,50	13,50	16,00	18,50	12,50	15,00	17,50	11,50	14,00	16,50	10,50	13,00	15,50				
Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung																																																
Medizinball		5 10 15 5 10 15 5 10 15 10 15 20 10 15 20 40 60 80 40 60 80																																																
Gerätturnen		Boden																																																

Leistungsstufen Einzeldisziplin: ■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte/Gesamtleistung: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte
 *Erweiterter Leistungskatalog Kraft siehe www.deutsches-sportabzeichen.de

MÄNNER

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.)	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	17:50	15:50	21:00	19:00	17:00	22:10	20:10	18:10	23:20	21:20	19:20	24:30	22:30	20:30	25:40	23:40	21:40	26:50	24:50	22:50	28:00	26:00	24:00	29:10	27:10	25:10	30:20	28:20	26:20	31:30	29:30	27:30			
10 km Lauf	(in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:30	65:40	59:40	53:40	68:50	62:50	56:50	74:00	68:00	62:00	79:10	73:10	67:10	84:20	78:20	72:20	91:30	85:30	79:30	98:40	92:40	86:40	105:50	99:50	93:50	113:00	107:00	101:00	120:10	114:10	108:10	127:20	121:20	115:20	134:30	128:30	122:30	141:40	135:40	129:40			
15 km Walking/Nordic Walking	(in Min.)	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	53:00	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30	73:00	66:00	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.)	800 m																																															
20 km Radfahren	(in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:00	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	48:00	72:30	63:00	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:00	79:00	68:00	58:00						
Medizinball (2 kg, in m)		11:00	13:00	14:00	11:00	13:00	14:00	11:00	13:00	14:00	10:50	13:00	14:00	10:50	13:00	14:00	10:50	13:00	14:00	10:50	13:00	14:00	10:50	13:00	14:00	10:50	13:00	14:00	10:50	13:00	14:00	10:50	13:00	14:00	10:50	13:00	14:00	10:50	13:00	14:00	10:50	13:00	14:00	10:50	13:00	14:00			
Kugelstoßen	(in m)	6 kg																																															
Steinstoßen	(in m)	10 kg																																															
Standweitsprung	(in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,30	2,50	1,85	2,15	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,40	1,70	2,00	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,10	1,40	1,70			
Gerätturnen		Reck																																															
Laufen	(in Sek.)	100 m																																															
25 m Schwimmen	(in Sek.)	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	19,6	17,7	16,0	20,4	18,5	16,8	21,2	19,3	17,4	22,0	20,1	18,2	23,0	21,1	19,2	24,0	22,1	20,2	25,0	23,1	21,2	26,0	24,1	22,2	27,0	25,1	23,2	28,0	26,1	24,2			
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5																																					

FINDE SPORTABZEICHEN-TREFFS IN DEINER NÄHE.

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

SPORT DEUTSCHLAND

Hier geht's direkt zu den Angeboten!

www.bewegungslandkarte.de

DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN

DEINE Herausforderung

Leistung macht Spaß. Besonders dann, wenn Du mit Deinen Fähigkeiten etwas erreichen kannst, unabhängig von Deinem Alter, Geschlecht oder einer möglichen Behinderung. Das Deutsche Sportabzeichen blickt auf eine über 100-jährige Geschichte zurück und ist dabei doch ständig in Bewegung.

Dein persönlicher Leistungs-Check

Ein ganzes Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) hast Du Zeit, um vier Übungen erfolgreich zu absolvieren und zusätzlich zu zeigen, dass Du schwimmen kannst. Innerhalb der vier Gruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) kannst Du dabei selber wählen, welcher Übung Du Dich in der Prüfung stellen willst. Eine Übersicht über die Anforderungen findest Du auf der Rückseite dieser Broschüre oder individualisiert unter www.sportabzeichen-digital.de

Nimm Deine Herausforderung an!

Teile Deinen Erfolg: [#Sportabzeichen](https://twitter.com/Sportabzeichen)

Bronze - Silber - Gold

Mehr als 40 Millionen Abzeichen in über 100 Jahren

Ausgezeichnet

Seit 1958 hat das Deutsche Sportabzeichen den Status „Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter“.



NIMM DIE HERAUSFORDERUNG AN!

Das Deutsche Sportabzeichen

Die Auszeichnung für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Anders als bei vielen anderen Prüfungen wird die individuelle Fitness anhand der vier motorischen Grundfähigkeiten überprüft und ist damit so vielseitig wie kein anderes Sportabzeichen.

Ausdauer – Kraft – Schnelligkeit – Koordination

Die Prüfungsanforderungen auf der Rückseite dieser Broschüre sind entsprechend in die vier Gruppen eingeteilt. Aus jeder Gruppe muss eine Leistung erfolgreich (mindestens Bronze) absolviert werden. Dies gilt auch für **Menschen mit Behinderung**, deren Leistungen federführend durch den Deutschen Behindertensportverband (DBS) erarbeitet wurden. Das Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ findest Du unter www.dbs-npc.de in der Rubrik Sportentwicklung/Breitensport.

Erst medizinischen Rat einholen!

Für Menschen mit und ohne Behinderung gilt: Nach längerer Sportpause oder überstandener Krankheit (z.B. am Herzen oder auch bei chronischen, schubweise auftretenden Krankheiten) weiß der*die behandelnde Arzt*Ärztin, was Du Dir zutrauen kannst.

Vielfältige Herausforderungen

Seilspringen, Radfahren, Kugelstoßen, Schwimmen, Geräteturnen, ... – da ist für jeden etwas dabei.



Ausdauer



Kraft



Schnelligkeit



Koordination

DIE VEREINE – DEINE PARTNER

Auf dem Weg zum Erfolg

Die Leistungsanforderungen für das Deutsche Sportabzeichen sind mit Training für alle zu schaffen. Eine gezielte Vorbereitung, am besten mit Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung, ist sinnvoll und macht Spaß. Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist dafür nicht erforderlich. Vereine bieten allerdings neben der fachlichen Kompetenz die erforderlichen Geräte und Sportanlagen. Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen können Dich optimal für das Deutsche Sportabzeichen an den Start bringen.

Wann und Wo?

Informationen zu den bundesweit mehr als 1.500 Sportabzeichen-Treffs für das Training und die Prüfungsabnahme findet ihr unter www.bewegungslandkarte.de.

Probier die neuen Fitness-Disziplinen aus

Seit 2024 werden vier neue Übungen für die Gruppe Kraft angeboten. Weitere Infos unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

Schwimmen ist wichtig

Wenn Du in den Gruppen Schnelligkeit und/oder Ausdauer nicht das Schwimmen wählst, musst Du einen Nachweis Deiner Schwimmfertigkeit extra erbringen. Wie das geht, steht unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

Gemeinsam zum Erfolg

Sportabzeichen macht im Verein am meisten Spaß – aber auch Nichtmitglieder können die Prüfungen ablegen. In vielen Städten und Gemeinden gibt es Sportabzeichen-Treffs.

FUSSBALL GEHT. ABER AUCH...

... Tischtennis und Radfahren

Du hast ein Laufabzeichen des DLV oder das Geräteturnabzeichen des DTB? Dein Fußballverein bietet die Prüfung für verschiedene Fußballabzeichen an oder Du hast das Tischtennisabzeichen? Prima. Pro Kalenderjahr kannst Du eine Prüfung in einer der vier motorischen Grundfähigkeiten durch ein Verbandsabzeichen ersetzen.

Welche sportartspezifischen Verbandsabzeichen anerkannt werden, wie lange sie Gültigkeit für das Deutsche Sportabzeichen haben und welche Gruppe Du damit ersetzen kannst, erfährst Du im Prüfungswegweiser unter www.deutsches-sportabzeichen.de.



UND WEN FORDERST DU HERAUS?

Alle gemeinsam

Das Besondere am Deutschen Sportabzeichen ist, dass sich jede*r mit jedem*r messen kann. Verschiedene Generationen einer Familie, Arbeitskolleg*innen, Freundeskreise etc.: Durch die Einteilung der Leistungsanforderungen nach Altersklassen und Geschlecht für Menschen mit und ohne Behinderung können alle gemeinsam teilnehmen bzw. auch miteinander trainieren.

Beste Voraussetzungen also, auch die Nachbarn, die Mitarbeiter*innen der Buchhaltung oder die Kolleg*innen aus dem Vertrieb herauszufordern. Oder eine Einrichtung für Menschen mit Behinderung fordert den Sportverein in der Nähe heraus. Oder die Kinder der Klasse 4b die Männer und Frauen der Freiwilligen Feuerwehr.

Oder welche Idee hast Du?

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

WAS BEI DEN KIDS ZIEHT?
Das Sportabzeichen!

DEUTSCHER BEHINDERTENSPORTVERBAND

Das Deutsche Sportabzeichen – ein wichtiger Beitrag zur Inklusion

Zusammen Sport treiben und sich gemeinsam einer Leistungsprüfung stellen: Das Deutsche Sportabzeichen lässt Menschen mit und ohne Behinderung vereint aktiv werden! Kennt Ihr das Buddy-Sportabzeichen? Mehr Informationen findest Du unter www.dbs-npc.de in der Rubrik Sportentwicklung/Breitensport.

Dieses Jahr Bronze, nächstes Jahr Gold!

Als Inhaber*in des Deutschen Sportabzeichens kannst Du richtig stolz auf Dich sein – und es nächstes Jahr gleich wieder versuchen! Vielleicht gelingt Dir sogar eine Verbesserung? In jedem Fall werden „Wiederholungstäter*innen“ besonders geehrt.

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

SCHNELLER SCHLÄGT GRÖßER.
Zeig, was in dir steckt!
Hol dir dein Sportabzeichen.

DEUTSCHER BEHINDERTENSPORTVERBAND



KINDER GEBURTSTAGS BOX

Jetzt neu: Das aktive Brettspiel mit vielen Aktivitäten für den sportlichen Kindergeburtstag – für 2 bis 16 Spieler*innen im Alter von 5 bis 8 Jahren. Im Mittelpunkt der Spiele stehen die motorischen Grundfähigkeiten **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination** – analog zu den vier Gruppen beim Deutschen Sportabzeichen. Die Kinder tauchen dazu in spannende Welten von Prinz*essinnen, Ritter*innen oder Superheld*innen ein und lösen als Team abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben.

Jetzt bestellen!

OSB DEUTSCHES SPORTABZEICHEN
www.deutsches-sportabzeichen.de

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund).

Alle Informationen unter: www.kindergeburtstagsbox.de



Sportstunden leicht gemacht mit neuen Lehrmaterialien zum Deutschen Sportabzeichen

Das Kompetenznetzwerk Sportunterricht macht es möglich

Du möchtest wissen wie das geht?

Dann empfehlen wir Dir das Kompetenznetzwerk Sportunterricht (KNSU). Auf der digitalen Plattform der Universität Koblenz findest Du video- und fotogestützte Lernstufenpläne zu vielen Sportarten und jetzt auch zum Deutschen Sportabzeichen, die direkt im Verein oder in der Schule umgesetzt werden können.

Das vielseitige Angebot des Deutschen Sportabzeichens eignet sich hervorragend, um Kindern in einer Sportstunde Spaß an unterschiedlichen Bewegungsformen zu vermitteln. Die Beiträge in den Sportarten Leichtathletik, Gerätturnen und Schwimmen sind für Kinder im Grundschulalter konzipiert, können jedoch für jedes Alter eingesetzt werden, da die Technik der Einzeldisziplinen altersunabhängig ist. Weitere Beiträge zum Deutschen Sportabzeichen sind geplant.

Neugierig geworden?

Dann schaut unter www.knsu.de vorbei und starte mit deiner Sportgruppe, deinen Schulklassen und dem Deutschen Sportabzeichen 2025 durch!

