



## Für Prüfer\*innen



[Sportabzeichen-Digital](https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/deutsches-sportabzeichen/prueferinnen)



## KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

Jeder 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 Du (sicher!) der Nachweise kannst auf unterschiedliche Weise erbringen. Diesen Teilabschnitt kannst Du einrichten, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst!

Die Entscheidung, die Mitglieder der Kommission des COO durchzuführen, wird von verschiedenen sportlichen, sozialen und finanziellen Überlegungen beeinflusst. Die Landesverbände, die die Kommissionen bilden, und die Sportler geben gemeinsame Empfehlungen und Prioritäten, die möglich sind.

Versteht sich, wenn das Deutsche Sportpatentrecht (DStP) die in der Schweiz geltende schweizerische Sportpatentrechte ab-

Leistungstufen: Grundkategorie  
☐ 3 Punkte, ☐ 2 Punkte, ☐ 1 Punkt

Quantifizierung

Storage 4-7 (Days)

*Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe 2 (ausreichend) erbracht werden.*

Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Rechte vorbehalten. 

\_\_\_\_\_

GENE – MÄNNLICH

	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Boise	Boise	Boise	Boise	Boise	Boise	Boise	Boise	Boise	Boise	Boise	Boise	Boise	Boise	Boise	Boise		
100m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:40	4:40	3:50	3:20	3:15	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:30	3:50	3:20	4:20		
500m Lauf	(in Min.)	2:00	1:50	1:40	2:10	1:50	1:40	1:35	2:20	2:00	1:45	2:30	2:10	2:00	2:10	1:50	2:40		
1000m Lauf	(in Min.)	3:30	3:10	2:50	3:40	3:20	3:00	2:50	3:50	3:30	3:00	4:00	3:40	3:30	3:40	3:10	4:20		
2000m Lauf	(in Min.)	7:00	6:30	6:00	7:30	6:50	6:20	6:00	7:50	7:00	6:30	8:00	7:30	7:20	7:30	6:40	8:30		
3000m Lauf	(in Min.)	10:00	9:10	8:30	10:30	9:40	9:00	8:30	10:50	10:00	9:30	11:00	10:30	10:20	10:30	9:40	10:50		
4000m Lauf	(in Min.)	13:00	12:00	11:30	13:30	12:40	12:00	11:30	13:50	13:00	12:30	14:00	13:30	13:20	13:30	12:40	14:00		
5000m Lauf	(in Min.)	16:00	15:00	14:30	16:30	15:40	15:00	14:30	16:50	16:00	15:30	17:00	16:30	16:20	16:30	15:40	17:00		
6000m Lauf	(in Min.)	19:00	18:00	17:30	19:30	18:40	18:00	17:30	19:50	19:00	18:30	20:00	19:30	19:20	19:30	18:40	20:00		
7000m Lauf	(in Min.)	22:00	21:00	20:30	22:30	21:40	21:00	20:30	22:50	22:00	21:30	23:00	22:30	22:20	22:30	21:40	23:00		
8000m Lauf	(in Min.)	25:00	24:00	23:30	25:30	24:40	24:00	23:30	25:50	25:00	24:30	26:00	25:30	25:20	25:30	24:40	26:00		
9000m Lauf	(in Min.)	28:00	27:00	26:30	28:30	27:40	27:00	26:30	28:50	28:00	27:30	29:00	28:30	28:20	28:30	27:40	29:00		
10000m Lauf	(in Min.)	31:00	30:00	29:30	31:30	30:40	30:00	29:30	31:50	31:00	30:30	32:00	31:30	31:20	31:30	30:40	32:00		
1500m Lauf	(in Min.)	4:30	4:00	3:50	4:40	4:10	3:50	3:40	4:50	4:20	3:50	4:30	4:00	3:50	4:00	3:30	4:40		
2000m Lauf	(in Min.)	6:00	5:30	5:20	6:10	5:40	5:20	5:10	6:20	5:50	5:20	6:00	5:30	5:20	5:30	5:00	6:10		
3000m Lauf	(in Min.)	9:00	8:30	8:20	9:10	8:40	8:20	8:10	9:20	8:50	8:20	9:00	8:30	8:20	8:30	8:00	9:10		
4000m Lauf	(in Min.)	12:00	11:30	11:20	12:10	11:40	11:20	11:10	12:20	11:50	11:20	12:00	11:30	11:20	11:30	11:00	12:10		
5000m Lauf	(in Min.)	15:00	14:30	14:20	15:10	14:40	14:20	14:10	15:20	14:50	14:20	15:00	14:30	14:20	14:30	14:00	15:10		
6000m Lauf	(in Min.)	18:00	17:30	17:20	18:10	17:40	17:20	17:10	18:20	17:50	17:20	18:00	17:30	17:20	17:30	17:00	18:10		
7000m Lauf	(in Min.)	21:00	20:30	20:20	21:10	20:40	20:20	20:10	21:20	20:50	20:20	21:00	20:30	20:20	20:30	20:00	21:10		
8000m Lauf	(in Min.)	24:00	23:30	23:20	24:10	23:40	23:20	23:10	24:20	23:50	23:20	24:00	23:30	23:20	23:30	23:00	24:10		
9000m Lauf	(in Min.)	27:00	26:30	26:20	27:10	26:40	26:20	26:10	27:20	26:50	26:20	27:00	26:30	26:20	26:30	26:00	27:10		
10000m Lauf	(in Min.)	30:00	29:30	29:20	30:10	29:40	29:20	29:10	30:20	29:50	29:20	30:00	29:30	29:20	29:30	29:00	30:10		
1500m Lauf	(in Min.)	4:30	4:00	3:50	4:40	4:10	3:50	3:40	4:50	4:20	3:50	4:30	4:00	3:50	4:00	3:30	4:40		
2000m Lauf	(in Min.)	6:00	5:30	5:20	6:10	5:40	5:20	5:10	6:20	5:50	5:20	6:00	5:30	5:20	5:30	5:00	6:10		
3000m Lauf	(in Min.)	9:00	8:30	8:20	9:10	8:40	8:20	8:10	9:20	8:50	8:20	9:00	8:30	8:20	8:30	8:00	9:10		
4000m Lauf	(in Min.)	12:00	11:30	11:20	12:10	11:40	11:20	11:10	12:20	11:50	11:20	12:00	11:30	11:20	11:30	11:00	12:10		
5000m Lauf	(in Min.)	15:00	14:30	14:20	15:10	14:40	14:20	14:10	15:20	14:50	14:20	15:00	14:30	14:20	14:30	14:00	15:10		
6000m Lauf	(in Min.)	18:00	17:30	17:20	18:10	17:40	17:20	17:10	18:20	17:50	17:20	18:00	17:30	17:20	17:30	17:00	18:10		
7000m Lauf	(in Min.)	21:00	20:30	20:20	21:10	20:40	20:20	20:10	21:20	20:50	20:20	21:00	20:30	20:20	20:30	20:00	21:10		
8000m Lauf	(in Min.)	24:00	23:30	23:20	24:10	23:40	23:20	23:10	24:20	23:50	23:20	24:00	23:30	23:20	23:30	23:00	24:10		
9000m Lauf	(in Min.)	27:00	26:30	26:20	27:10	26:40	26:20	26:10	27:20	26:50	26:20	27:00	26:30	26:20	26:30	26:00	27:10		
10000m Lauf	(in Min.)	30:00	29:30	29:20	30:10	29:40	29:20	29:10	30:20	29:50	29:20	30:00	29:30	29:20	29:30	29:00	30:10		
1500m Lauf	(in Min.)	4:30	4:00	3:50	4:40	4:10	3:50	3:40	4:50	4:20	3:50	4:30	4:00	3:50	4:00	3:30	4:40		
2000m Lauf	(in Min.)	6:00	5:30	5:20	6:10	5:40	5:20	5:10	6:20	5:50	5:20	6:00	5:30	5:20	5:30	5:00	6:10		
3000m Lauf	(in Min.)	9:00	8:30	8:20	9:10	8:40	8:20	8:10	9:20	8:50	8:20	9:00	8:30	8:20	8:30	8:00	9:10		
4000m Lauf	(in Min.)	12:00	11:30	11:20	12:10	11:40	11:20	11:10	12:20	11:50	11:20	12:00	11:30	11:20	11:30	11:00	12:10		
5000m Lauf	(in Min.)	15:00	14:30	14:20	15:10	14:40	14:20	14:10	15:20	14:50	14:20	15:00	14:30	14:20	14:30	14:00	15:10		
6000m Lauf	(in Min.)	18:00	17:30	17:20	18:10	17:40	17:20	17:10	18:20	17:50	17:20	18:00	17:30	17:20	17:30	17:00	18:10		
7000m Lauf	(in Min.)	21:00	20:30	20:20	21:10	20:40	20:20	20:10	21:20	20:50	20:20	21:00	20:30	20:20	20:30	20:00	21:10		
8000m Lauf	(in Min.)	24:00	23:30	23:20	24:10	23:40	23:20	23:10	24:20	23:50	23:20	24:00	23:30	23:20	23:30	23:00	24:10		
9000m Lauf	(in Min.)	27:00	26:30	26:20	27:10	26:40	26:20	26:10	27:20	26:50	26:20	27:00	26:30	26:20	26:30	26:00	27:10		
10000m Lauf	(in Min.)	30:00	29:30	29:20	30:10	29:40	29:20	29:10	30:20	29:50	29:20	30:00	29:30	29:20	29:30	29:00	30:10		
1500m Lauf	(in Min.)	4:30	4:00	3:50	4:40	4:10	3:50	3:40	4:50	4:20	3:50	4:30	4:00	3:50	4:00	3:30	4:40		
2000m Lauf	(in Min.)	6:00	5:30	5:20	6:10	5:40	5:20	5:10	6:20	5:50	5:20	6:00	5:30	5:20	5:30	5:00	6:10		
3000m Lauf	(in Min.)	9:00	8:30	8:20	9:10	8:40	8:20	8:10	9:20	8:50	8:20	9:00	8:30	8:20	8:30	8:00	9:10		
4000m Lauf	(in Min.)	12:00	11:30	11:20	12:10	11:40	11:20	11:10	12:20	11:50	11:20	12:00	11:30	11:20	11:30	11:00	12:10		
5000m Lauf	(in Min.)	15:00	14:30	14:20	15:10	14:40	14:20	14:10	15:20	14:50	14:20	15:00	14:30	14:20	14:30	14:00	15:10		
6000m Lauf	(in Min.)	18:00	17:30	17:20	18:10	17:40	17:20	17:10	18:20	17:50	17:20	18:00	17:30	17:20	17:30	17:00	18:10		
7000m Lauf	(in Min.)	21:00	20:30	20:20	21:10	20:40	20:20	20:10	21:20	20:50	20:20	21:00	20:30	20:20	20:30	20:00	21:10		
8000m Lauf	(in Min.)	24:00	23:30	23:20	24:10	23:40	23:20	23:10	24:20	23:50	23:20	24:00	23:30	23:20	23:30	23:00	24:10		
9000m Lauf	(in Min.)	27:00	26:30	26:20	27:10	26:40	26:20	26:10	27:20	26:50	26:20	27:00	26:30	26:20	26:30	26:00	27:10		
10000m Lauf	(in Min.)	30:00	29:30	29:20	30:10	29:40	29:20	29:10	30:20	29:50	29:20	30:00	29:30	29:20	29:30	29:00	30:10		
1500m Lauf	(in Min.)	4:30	4:00	3:50	4:40	4:10	3:50	3:40	4:50	4:20	3:50	4:30	4:00	3:50	4:00	3:30	4:40		
2000m Lauf	(in Min.)	6:00	5:30	5:20	6:10	5:40	5:20	5:10	6:20	5:50	5:20	6:00	5:30	5:20	5:30	5:00	6:10		
3000m Lauf	(in Min.)	9:00	8:30	8:20	9:10	8:40	8:20	8:10	9:20	8:50	8:20	9:00	8:30	8:20	8:30	8:00	9:10		
4000m Lauf	(in Min.)	12:00	11:30	11:20	12:10	11:40	11:20	11:10	12:20	11:50	11:20	12:00	11:30	11:20	11:30	11:00	12:10		
5000m Lauf	(in Min.)	15:00	14:30	14:20	15:10	14:40	14:20	14:10	15:20	14:50	14:20	15:00	14:30	14:20	14:30	14:00	15:10		
6000m Lauf	(in Min.)	18:00	17:30	17:20	18:10	17:40	17:20	17:10	18:20	17:50	17:20	18:00	17:30	17:20	17:30	17:00	18:10		
7000m Lauf	(in Min.)	21:00	20:30	20:20	21:10	20:40	20:20	20:10	21:20	20:50	20:20	21:00	20:30	20:20	20:30	20:00	21:10		
8000m Lauf	(in Min.)	24:00	23:30	23:20	24:10	23:40	23:20	23:10	24:20	23:50	23:20	24:00	23:30	23:20	23:30	23:00	24:10		
9000m Lauf	(in Min.)	27:00	26:30	26:20	27:10	26:40	26:20	26:10	27:20	26:50	26:20	27:00	26:30	26:20	26:30	26:00	27:10		
10000m Lauf	(in Min.)	30:00	29:30	29:20	30:10	29:40	29:20	29:10	30:20	29:50	29:20	30:00	29:30	29:20	29:30	29:00	30:10		
1500m Lauf	(in Min.)	4:30	4:00	3:50	4:40	4:10	3:50	3:40	4:50	4:20	3:50	4:30	4:00	3:50	4:00	3:30	4:40		
2000m Lauf	(in Min.)	6:00	5:30	5:20	6:10	5:40	5:20	5:10	6:20	5:50	5:20	6:00	5:30	5:20	5:30	5:00	6:10		
3000m Lauf	(in Min.)	9:00	8:30	8:20	9:10	8:40	8:20	8:10	9:20	8:50	8:20	9:00	8:30	8:20	8:30	8:00	9:10		
4000m Lauf	(in Min.)	12:00	11:30	11:20	12:10	11:40	11:20	11:10	12:20	11:50	11:20	12:00	11:30	11:20	11:30	11:00	12:10		
5000m Lauf	(in Min.)	15:00	14:30	14:20	15:10	14:40	14:20	14:10	15:20	14:50	14:20	15:00	14:30	14:20	14:30	14:00	15:10		
6000m Lauf	(in Min.)	18:00	17:30	17:20	18:10	17:40	17:20	17:10	18:20	17:50	17:20	18:00	17:30	17:20	17:30	17:00	18:10		
7000m Lauf	(in Min.)	21:00	20:30	20:20	21:10	20:40	20:20												







[Übungsbooklet](#)



# ABZEICHEN



## Für Erwachsene

Das Deutsche Sportabzeichen für die Altersstufen ab 18 Jahren ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter. Es wird auf den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold vergeben.



Diese Abzeichen werden für Uniformträger auch als Bandschnalle vergeben.



## Wiederholung



Wiederholung wird beim Deutschen Sportabzeichen besonders ausgezeichnet: Nach fünfmaliger erfolgreicher Prüfung (oder einem Vielfachen von 5) wird das Abzeichen Bicolor mit Zahl (5, 10, 15, 20 usw.) vergeben. Das Abzeichen mit Zahl wird unabhängig von der jeweils pro Jahr erreichten Leistungsstufe (Bronze, Silber oder Gold) erworben. Dabei müssen die Prüfungsjahre nicht ununterbrochen aufeinander folgen.

## Für Kinder und Jugendliche

Das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche (Altersstufen 6 bis 17 Jahre) wird auf den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold vergeben.



## Impressum

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main  
T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906  
www.deutsches-sportabzeichen.de  
deutsches-sportabzeichen@dosb.de



# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN Informationen

Gültig ab 2024

Nationale Förderer

[Materialien DOSB](#)







Kurskonzept „Fit mit dem Deutschen Sportabzeichen“



Schritt 1: Engagementfreundliche Organisationskultur		Ja	Nein
1.1	Unserem Vereinsvorstand ist bewusst, welche Bedeutung ehrenamtliches Engagement für das Gelingen der Vereinsarbeit hat.	X	
1.2	Unser Vereinsvorstand hat sich bewusst (z.B. Vorstandsbeschluss) für die Förderung ehrenamtlicher Mitarbeit entschieden.		
1.3	Es herrscht eine grundsätzliche Atmosphäre des Willkommenseins für neue Ehrenamtliche (z.B. durch ein Begrüßungsritual).	X	
1.4	Es gibt in unserem Verein mind. eine Person, die für die ehrenamtlichen Mitarbeitenden zuständig ist (z.B. Ehrenamtsmanager/-in).		X mein Kennzeichen steht

  

Schritt 2: Bedarfs- und Ressourcenanalyse					
		Hier stehen wir an der Startlinie und haben noch viel Potenzial!			Hier sind wir am Ziel, wir sind sehr gut aufgestellt!
2.1	Die im Verein zu erledigenden Aufgaben sind im Vorstand bekannt.				
2.2	Die zu erledigenden Aufgaben sind vollständig schriftlich erfasst.	X			
	Es existieren ausgearbeitete Aufgabenprofile (Tätigkeitsbeschreibungen) für die einzelnen Aufgaben(pakete) in unserem Verein.				
	Es gibt ausreichend ehrenamtlich Mitarbeitende für die zu erledigenden Aufgaben (einmalig oder regelmäßig) im Verein.				
	Die Aufgaben sind auf viele Schultern verteilt, es kommt zu keiner Überlastung einzelner Mitarbeitender.				
	Unserem Vereinsvorstand ist bewusst, für welche Aufgaben zusätzliche Ehrenamtliche benötigt werden.				

## Gesundheitsfragebogen







[Arbeitshilfe Sicherheitshinweise](#)







[Hilfestellung für Lehrer\\*innen](#)