



# ***PRÜFUNGSWEGWEISER***

***inklusive Prüfungsbestimmungen  
für Menschen mit Behinderung***

Gültig ab 2026

EINE MARKE DES DOSB



Nationaler Förderer



# Wir fördern euer Sportabzeichen-Projekt.

Auch 2026 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](https://sparkasse.de/sportabzeichen).



Weil's um mehr als Geld geht.



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Das Deutsche Sportabzeichen</b>	<b>6</b>
<b>2. Organisation des Deutschen Sportabzeichens</b>	<b>7</b>
2.1 Aufgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)	7
2.2 Aufgaben der Landessportbünde und -verbände (LSB)	7
2.3 Prüfer*innen, Beauftragte und Stützpunkte für das Deutsche Sportabzeichen	7
2.4 Zulassung von Prüfberechtigten	7
2.4.1 in Sportorganisationen	7
2.4.2 in allgemein- und berufsbildenden Schulen, Hoch- und Fachhochschulen	8
2.4.3 in der Bundeswehr	8
2.4.4 in weiteren Organisationen	8
<b>3. Sportabzeichen-Digital</b>	<b>9</b>
3.1 Mehrwerte für Prüfer*innen	9
3.2 Teilnehmende Bundesländer	9
3.3 Nicht-teilnehmende Bundesländer	10
3.4 Hilfestellungen	10
<b>4. Bestimmungen für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen</b>	<b>10</b>
4.1 Allgemeine Bestimmungen	10
4.1.1 für Sportorganisationen	12
4.1.2 für allgemein- und berufsbildende Schulen, Hoch- und Fachhochschulen	12
4.1.3 für die Bundeswehr	13
4.1.4 für weitere Organisationen	13
4.2 Nachweis der Schwimmfertigkeit	14
4.3 Dreistufiges Leistungssystem	15
4.4 Spezifische Bedingungen für das Erbringen und Anerkennen von Leistungen	16
4.4.1 Anzahl der Versuche	16
4.4.2 Eintrag von Leistungswerten	16
4.4.3 Anerkennung von Leistungen	16
4.4.4 Nicht-Anerkennung von Zwischenzeiten	16
4.4.5 Aktuelle Gültigkeit der Bedingungen	16
4.4.6 Einordnung in Altersklassen	16
4.4.7 Nicht-Anerkennung von Leistungen auf Ergometer	16
4.4.8 Elektrofahrräder (E-Bike, Pedelec)	16
4.4.9 Schwimmhilfen	16
4.4.10 Sprünge im Alter	16
4.4.11 Bestimmungen für Menschen mit Endoprothesen der oberen und/oder unteren Gliedmaßen	17
4.4.12 Menschen mit Behinderung	17

<b>5. Spezifische Bestimmungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung</b>	<b>17</b>
5.1 Allgemeine Bestimmungen	17
5.2 Lehrgang für Prüfer*innen für Menschen mit Behinderung	18
5.3 Datenschutz	18
<b>6. Sicherheitsaspekte, sportfachliche Regelungen und praktische Hinweise für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen</b>	<b>18</b>
6.1 Ausdauer	19
6.1.1 800 m/3.000 m Lauf	19
6.1.2 Dauer-/Geländelauf	19
6.1.3 10 km Lauf	20
6.1.4 7,5 km Walking/Nordic Walking	20
6.1.5 200 m/400 m/800 m Schwimmen	20
6.1.6 5 km/10 km/20 km Radfahren	20
6.2 Kraft	21
6.2.1 Schlagball/Wurfball	21
6.2.2 Medizinball	21
6.2.3 Kugelstoßen	22
6.2.4 Steinstoßen	22
6.2.5 Standweitsprung	22
6.2.6 Erweiterter Leistungskatalog	23
6.2.7 Gerättturnen	23
6.3 Schnelligkeit	28
6.3.1 30 m/50 m/100 m Lauf	28
6.3.2 25 m Schwimmen	28
6.3.3 200 m Radfahren (mit fliegendem Start)	28
6.3.4 Gerättturnen	34
6.4 Koordination	38
6.4.1 Hochsprung	38
6.4.2 Weitsprung	39
6.4.3 Zonenweitsprung	40
6.4.4 Drehwurf	41
6.4.5 Schleuderball	42
6.4.6 Seilspringen (Rope Skipping)	43
6.4.7 Erweiterter Leistungskatalog	44
6.4.8 Gerättturnen	44
<b>7. Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen im Ausland</b>	<b>48</b>
7.1 Allgemeine Bestimmungen	48
7.1.1 Beauftragte und Sonderregelungen für das Deutsche Sportabzeichen	48
7.2 Österreichisches Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA)	49
7.2.1 Geltungsbereich von Prüfausweisen für das ÖSTA	49
7.2.2 Geltungsbereich von Prüfausweisen für das Deutsche Sportabzeichen	49

<b>8. Anerkennung von Leistungen aus Wettkämpfen, digital erfassten Leistungen und sportartspezifischen Leistungsabzeichen</b>	<b>50</b>
8.1 Laufen (10 km) – Radfahren (5, 10, 20 km) – Walking/Nordic Walking (7,5 km)	50
8.2 Bundesjugendspiele	50
8.3 Anerkennung von digital erfassten Leistungen	50
8.4 Anerkannte sportartspezifische Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen)	50
<b>9. Verleihungsverfahren</b>	<b>53</b>
9.1 Allgemeine Bestimmungen	53
9.1.1 Gebühren	53
9.1.2 Datenschutz	53
9.2 Die Abzeichen im Überblick	54
9.3 Das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (kumulativer Aspekt)	54
<b>10. Übersicht zu Änderungen</b>	<b>54</b>

***BITTE BEACHTEN:***

**Alle Änderungen gegenüber dem Vorjahr sind gelb hinterlegt!**

# 1. DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit (siehe Kapitel 4.2) ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Das Deutsche Sportabzeichen kann sowohl in der Bundesrepublik Deutschland als auch im Ausland erworben werden. Voraussetzung ist das erfolgreiche Absolvieren der in diesem Regelwerk geforderten Leistungen. Die Verleihung erfolgt durch die Ausstellung einer Urkunde.

## DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN WIRD VERLIEHEN

- als Deutsches Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche an Jungen und Mädchen, ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr vollendet wird
- als Deutsches Sportabzeichen an Erwachsene, ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr vollendet wird.

Es gelten die Bedingungen für das Alter, das im Jahr der Prüfung erreicht wird.

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und wird an Männer und Frauen verliehen, die in einem Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) die Leistungsanforderungen erfüllt haben. Pro Kalenderjahr kann es einmal erworben und beurkundet werden. Die zur Auswahl stehenden Disziplinen und die nach Alter und Geschlecht differenzierten Leistungsanforderungen für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche und das Deutsche Sportabzeichen sind in den jeweiligen Leistungskatalogen geregelt, die Bestandteile dieses Prüfungswegweisers sind.

Auch Menschen mit Behinderung können das Deutsche Sportabzeichen erwerben (siehe Kapitel 5). Die Bedingungen für Menschen mit Behinderung wurden vom Deutschen Behindertensportverband (DBS) im Einvernehmen mit dem DOSB festgelegt und sind im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ beschrieben.

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Leistungsabzeichen und kann auf den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold (siehe Kapitel 4.3) erworben werden. Für den Erwerb empfiehlt sich eine gezielte körperliche Vorbereitung mit qualifiziertem Training, wie es vor allem von Sportvereinen, aber auch von Sportabzeichen-Treffs angeboten wird. Am Training und den Prüfungen darf nur teilnehmen, wer gesund ist.

Das Training und die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens bietet Sportvereinen die Möglichkeit, neue Mitglieder zu gewinnen und ein attraktives Angebot für die bisherigen Mitglieder zu schaffen. Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist keine notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

# 2. ORGANISATION DES DEUTSCHEN SPORTABZEICHENS

## 2.1 AUFGABEN DES DEUTSCHEN OLYMPISCHEN SPORTBUNDES (DOSB)

Der DOSB ist Inhaber der Marke „Deutsches Sportabzeichen“. Zu seinen Aufgaben zählt u. a.

- die bundesweite Markenführung
- die bundesweite Vermarktung des Deutschen Sportabzeichens
- die zentrale Bereitstellung von Organisations- und Informationsmaterialien für die Landessportbünde
- die Rahmenrichtlinien für die Aus- und Fortbildung zum Erwerb der Prüfberechtigung bereitzustellen
- die bundesweite Kommunikation des Deutschen Sportabzeichens
- die konzeptionelle Weiterentwicklung des Deutschen Sportabzeichens

## 2.2 AUFGABEN DER LANDESSPORTBÜNDE UND -VERBÄNDE (LSB)

Die Landessportbünde und -verbände (LSB) setzen im Auftrag und in enger Abstimmung mit dem DOSB das Deutsche Sportabzeichen in ihrem jeweiligen Zuständigkeitsbereich um.

Zu ihren Aufgaben zählen u. a.

- die Aus- und Fortbildung zum Erwerb der Prüfberechtigung
- die landesweite Verteilung der Organisations- und Informationsmaterialien
- die landesweite Kommunikation, insbesondere mit Vereinen, Prüfer\*innen und Absolvent\*innen
- die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens (siehe auch 2.3)
- die Vermarktung des Deutschen Sportabzeichens auf Landesebene

## 2.3 PRÜFER\*INNEN, BEAUFTRAGTE UND STÜTZPUNKTE FÜR DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN

In Städten und Kreisen können durch den zuständigen LSB oder in seinem Auftrag durch seine Untergliederungen (z. B. Kreis- und Stadtsportbünde), ein\*e oder mehrere Beauftragte\*r für das Deutsche Sportabzeichen bestellt sein.

Gemeinsam mit den autorisierten Prüfberechtigten bilden sie das lokal/regional zuständige Team Deutsches Sportabzeichen. Die KSB/SSB bzw. Beauftragten sind, soweit der LSB diese Aufgaben delegiert hat, in ihren Bereichen (lokal/regional) für alle Angelegenheiten des Sportabzeichens (insb. Training, Prüfung und Verleihung) zuständig. Sie sind Vermittler\*innen zwischen den Absolvent\*innen des Deutschen Sportabzeichens und dem LSB.

## 2.4 ZULASSUNG VON PRÜFBERECHTIGTEN

### 2.4.1 in Sportorganisationen

Als Prüfer\*in in Sportorganisationen darf nur tätig werden, wer im Besitz eines gültigen Prüfausweises, mindestens 16 Jahre alt, Mitglied in einem Sportverein ist und das DSA in dessen Auftrag abnimmt.

Der Prüfausweis wird auf Antrag durch den zuständigen LSB/SSB/KSB kostenfrei und digital ausgestellt. Jeder Ausweis enthält die Sportabzeichen-ID, die einmalig vergeben wird.

Der Prüfausweis ist vier Jahre gültig und kann jeweils auf Antrag um vier Jahre verlängert werden. Der Erwerb des Prüfausweises erfolgt durch die Teilnahme an einer entsprechenden Qualifizierung und wird nur für die Sportart ausgestellt, in der die Prüferschulung/Einweisung erfolgte und die fachliche Qualifikation und Eignung nachgewiesen wurde.

Die LSB und ihre Untergliederungen informieren über:

- Inhalte, Termine, Umfang von Qualifizierungsmaßnahmen und weitere Zugangsvoraussetzungen
- Möglichkeiten zur Online-Schulung, Studium des DSA-Ausbildungsmaterials und der Internetseite [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

In den Sportarten, in denen unzureichende Kenntnisse bestehen, ist ein vertiefender Lehrgang der LSB/SSB/KSB zu besuchen oder in der betreffenden Sportart lizenzierte Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen zur Unterstützung hinzuzuziehen. Eine Fort- und Weiterbildung von mindestens 2 LE ist empfehlenswert. Weitere Qualifizierungsmaßnahmen für aktive Prüfer\*innen sind ebenfalls bei den LSB/SSB/KSB zu erfragen.

Sonderregelungen:

Die Prüfberechtigung für das DSA kann zudem auf Antrag, entsprechend der Sportart, für die die fachliche Qualifikation und Eignung besteht, ausgestellt werden für:

- **Diplom-Trainer\*innen der Trainerakademie Köln:** Der Prüfausweis wird für die Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Gerätturnen und Radfahren ausgestellt. Die Kenntnisse über Regularien und Bedingungen des DSA müssen nachgewiesen werden (z. B. Online-Modul).
- **Sportlehrkraft mit Abschluss „Sport“ oder Sportwissenschaftler\*innen:** Beide müssen fundiertes Wissen in den beim Sportabzeichen angebotenen Sportarten haben (u. a. zu Methodik und Didaktik des Sportunterrichts) und Kenntnisse über Regularien und Bedingungen in geeigneter Form nachweisen (z. B. Online-Modul). Der Prüfausweis wird für die Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Gerätturnen und Radfahren ausgestellt. Sportlehrer\*innen ohne Vereinsbindung dürfen nur innerhalb der Schulstruktur prüfen. Sportlehrer\*innen mit Vereinsbindung siehe [Kapitel 2.4.1](#).
- **Fachangestellte für Bäderbetriebe (Schwimmeistiergehilfe\*innen) und geprüfte Meister\*innen für Bäderbetriebe.** Der Prüfausweis wird für die Sportart Schwimmen ausgestellt.

#### **2.4.2 in allgemein- und berufsbildenden Schulen, Hoch- und Fachhochschulen**

Sportlehrkräfte, die Prüfungen abnehmen wollen, müssen vom zuständigen LSB als Prüfer\*in zugelassen sein. Der Prüfausweis wird auf Antrag kostenfrei ausgestellt. Die verantwortlichen Prüfer\*innen einer Schule müssen Lehrkraft mit der Lehrbefähigung für Sport sein. Die Prüfbefähigung ist grundsätzlich bei jeder Sportlehrkraft mit Abschluss „Sport“ und nachgewiesenem fundierten Wissen zu Methodik und Didaktik des Sportunterrichts sowie Kenntnissen über Regularien und Bedingungen zu bejahen (z. B. Online-Modul). Der Prüfausweis wird für die Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Gerätturnen und Radfahren ausgestellt. Der Prüfausweis ist vier Jahre gültig und kann auf Antrag jeweils um weitere vier Jahre verlängert werden. Zu Prüfungen innerhalb des Schulsports können auch Prüfer\*innen hinzugezogen werden, die nicht dem schulischen Bereich angehören. Abnahmen des DSA sind nur im Rahmen der dienstlichen Tätigkeit in der Schule möglich, es sei denn, Sportlehrkräfte sind gleichzeitig auch Mitglied in einem Sportverein und prüfen bei Abnahmen in dessen Auftrag (siehe [Kapitel 2.4.1](#)).

#### **2.4.3 in der Bundeswehr**

Die Sportabzeichen-Prüfausweise der Bundeswehr sind bis auf weiteres seit 01.01.2024 nicht mehr gültig. Weitere Erläuterungen siehe [Kapitel 4.1.3](#)

#### **2.4.4 in weiteren Organisationen**

Für Organisationen mit eigener Sportausbildung (z. B. Polizei, Bundespolizei, Feuerwehr etc.) wird der Prüfausweis auf Antrag durch den zuständigen LSB oder eine seiner Untergliederungen kostenfrei ausgestellt. Die Ausstellung der Prüfausweise an Angehörige des Verbandes der Reservisten der Deutschen Bundeswehr e. V. (VdRBw) erfolgt durch den LSB bei Nachweis einer entsprechenden Ausbildung bei einem LSB. Alle Prüfausweise sind vier Jahre gültig und können auf Antrag jeweils um weitere vier Jahre verlängert werden.

### **Ehrenkodex – ab 2026 für alle Prüfer\*innen verpflichtend**

Der Ehrenkodex ist ein Präventionsinstrument zum Schutz vor (sexualisierter) Gewalt im Sport. Er hilft dabei, sich über Werte und Normen im Sport auszutauschen und sich die eigene Verantwortung gegenüber Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu verdeutlichen. Er dient als verbindliche Verpflichtung für alle Beteiligten, die Würde und Rechte von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu achten und sich aktiv gegen Gewalt, Diskriminierung und Missbrauch einzusetzen. Durch die Unterzeichnung wird ein klares Signal gesetzt und die Akteure erhalten Handlungssicherheit.

Im Rahmen anderer Ausbildungen im Sport ist die Aufklärung und Sensibilisierung der Auszubildenden längst Thema. Ab 2026 ist die Unterzeichnung des Ehrenkodex bei Neuansuchen und Ansuchen auf Verlängerung/Erweiterung durch jede\*n Prüfer\*in verpflichtend. Weitere Informationen unter [www.deutsches-sportabzeichen.de/materialien](http://www.deutsches-sportabzeichen.de/materialien)

Darüber hinaus empfehlen wir den Vereinen bei Sportabzeichen-Angeboten zusätzlich ein (erweitertes) Führungszeugnis von Prüfer\*innen einzufordern, um einen sicheren Sportraum zu gewährleisten. Bei Nachweis der Tätigkeit für einen Verein, ist das Führungszeugnis kostenfrei.

## **3. SPORTABZEICHEN-DIGITAL**

Das Deutsche Sportabzeichen ist nicht mehr nur auf dem Sportplatz, sondern auch digital verfügbar. Unter [www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de) steht die offizielle Online-Plattform für das Deutsche Sportabzeichen kostenlos zur Verfügung.

Ob Sportler\*in, Prüfer\*in oder Verantwortliche\*r in einem Sportbund: alle, die Teil des Deutschen Sportabzeichens sind, verfügen über einen individuell zugeschnittenen Bereich, der die Organisation, Durchführung und Verwaltung des Deutschen Sportabzeichens digital unterstützt. Darüber hinaus begleitet Sportabzeichen-Digital alle, die Spaß an Bewegung haben und ihre sportlichen Leistungen und Erfolge digital verfolgen möchten.

### **3.1 MEHRWEHRTE FÜR PRÜFER\*INNEN**

Sportabzeichen-Digital ermöglicht Prüfer\*innen eine einfache und übersichtliche Verwaltung aller Sportabzeichen-Daten. Dies beinhaltet unter anderem folgende Funktionsbereiche:

- Übersicht über bereits abgenommene und eingereichte Sportabzeichen sowie detaillierte Einsicht in Leistungsdaten und Schwimmnachweise der Prüflinge
- Direkte Einreichung der Prüfungsergebnisse an die Zertifizierungsstellen sowie Bestellung von Urkunden und Abzeichen
- Einsicht der Leistungsanforderungen der Sportler\*innen und bei Bedarf Erstellung individueller Laufzettel
- Erstellung und Verwaltung von Prüfgruppen mit praktischen Möglichkeiten zur Zusammenarbeit mit anderen Prüfer\*innen
- Verifizierung hochgeladener Schwimmnachweise von Sportler\*innen
- Abruf des digitalen Prüfausweises
- Digitale Verlängerung oder Erweiterung des Prüfausweises beim zuständigen Sportbund

### **3.2 TEILNEHMENDE BUNDESLÄNDER**

Sportabzeichen-Digital kann in folgenden Bundesländern genutzt werden:

Berlin, Brandenburg, Bremen, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen.

### **3.3 NICHT-TEILNEHMENDE BUNDESLÄNDER**

Die Sportbünde in Bayern, Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz nutzen eigene Verwaltungssoftwares zur Erfassung und Ausstellung des Deutschen Sportabzeichens. Sportler\*innen aus nicht teilnehmenden Bundesländern können sich ebenfalls auf Sportabzeichen-Digital registrieren, haben jedoch nur begrenzte Nutzungsmöglichkeiten. Zum Beispiel sind bereits abgelegte Sportabzeichen (Historie) nicht über Sportabzeichen-Digital einsehbar. Prüfer\*innen aus nicht teilnehmenden Bundesländern verfügen über keine Prüfungsfunktionen (siehe Kapitel 3.1). Sie haben keinen eigenen Prüfbereich und können keine Leistungswerte eintragen oder Sportabzeichen einreichen. Ausführungen zu digitalen Prozessen beziehen sich in diesem Prüfungswegweiser ausschließlich auf Sportabzeichen-Digital. Anwendungshilfen für die anderen Systeme sind bei den zuständigen Landesportbünden zu erfragen.

### **3.4 HILFESTELLUNGEN**

Ein umfassender Leitfaden für Prüfer\*innen bietet eine detaillierte Beschreibung der wichtigsten Funktionen und Prozesse in der Anwendung von Sportabzeichen-Digital. Download unter [www.deutsches-sportabzeichen.de/materialien](http://www.deutsches-sportabzeichen.de/materialien). Ergänzend dazu enthält der FAQ-Bereich unter [www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de) zahlreiche Antworten auf häufige Fragen zur Anwendung. Neben allgemeinen Erläuterungen stehen dort Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Erklärungsvideos zur Verfügung.

Bei weiteren Fragen oder Informationen ist der zuständige Sportbund (LSB/KSB/SSB/SK) zu kontaktieren. Die jeweiligen Ansprechpartner\*innen sind in Sportabzeichen-Digital im Menüpunkt „Mein Profil“ hinterlegt.

## **4. BESTIMMUNGEN FÜR DIE PRÜFUNGEN ZUM DEUTSCHEN SPORTABZEICHEN**

### **4.1 ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN**

Die Prüfungen werden öffentlich durchgeführt und sind für jede Person zugänglich. Interessenten für das Deutsche Sportabzeichen müssen sich auf Nachfrage ausweisen, z. B. durch Personalausweis oder Reisepass. Bei allen Prüfungen sollten immer zwei Prüfer\*innen mit dem für die jeweilige Sportart gültigen Prüfausweis anwesend sein. Fällt bei einer ordnungsgemäß angesetzten Prüfung aus unvorhersehbaren Gründen der\*die zweite Prüfer\*in aus, kann der\*die anwesende Prüfer\*in eine als fachkundig und zuverlässig bekannte, mindestens 16 Jahre alte Person als Ersatzprüfer\*in hinzuziehen.

Zur Erlangung des Deutschen Sportabzeichens muss in jeder Gruppe (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination) eine Disziplin mit mindestens einer Bronze-Leistung sowie der Nachweis der Schwimmfertigkeit erbracht werden.

Die Leistungserfassung sollte digital über [www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de) erfolgen. Alternativ ist die Nutzung der Papier-Prüfkarten (Einzelprüfkarten und Gruppenprüfkarten) möglich. Die Erfüllung jeder geforderten Leistung wird auf der Prüfkarte von einem\*r Prüfer\*in durch eigenhändige Unterschrift unter Angabe von Prüfungstag und Ort sowie der Sportabzeichen-ID bestätigt (Einzelprüfkarte). Bei der Gruppenprüfkarte werden die Leistungen durch eine\*n der Prüfer\*innen durch Unterschrift, Sportabzeichen-ID und Ort bestätigt. Bei Papier-Gruppenprüfkarten wird die Gesamtleistung durch die ausführende Stelle (Verein, Schule, Organisation) bestätigt. Bei digitaler Leistungserfassung ist die Überprüfung der Gesamtleistung durch die ausführende Stelle nicht erforderlich, die Plausibilitätsprüfung erfolgt digital.

Legen Prüfer\*innen selbst Prüfungen ab, müssen diese durch andere Prüfer\*innen bestätigt werden. Prüfer\*innen können nicht die Prüfungen für Mitglieder der eigenen Familie abnehmen bzw. bestätigen.

## **Teilnahmemöglichkeiten für Personen unterschiedlichen Geschlechts in den Geschlechtskategorien (w/m) des Sportabzeichens**

Seit der Änderung des Personenstandsrechts durch den Deutschen Bundestag am 18. Dezember 2018 kann im Geburtenregister die Geschlechtsoption „divers“ eingetragen werden. Mit dieser Gesetzesänderung kam der Bundestag einem Beschluss des Bundesverfassungsgerichtes (BVerfG) vom 10. Oktober 2017 nach. In seinen Ausführungen machte das BVerfG klar, dass die Regelungen des Personenstandsrechts nicht mit dem Grundgesetz vereinbar sind, da sie neben dem Eintrag „weiblich“ oder „männlich“ keine weitere Möglichkeit bieten, ein Geschlecht positiv eintragen zu lassen. Personen, die sich weder als weiblich noch als männlich kategorisieren, mithin nicht in das binäre Geschlechter-System einfügen lassen, können im Geburtenregister entweder keine Angaben zum Geschlecht oder die Angabe „divers“ eintragen lassen. Bereits seit 2013 kann der Geschlechtseintrag bei intergeschlechtlichen Kindern leer gelassen werden.

Beim Deutschen Sportabzeichen findet die Kategorie „divers“ bislang keine Berücksichtigung. Im Sport gilt bisher noch weitestgehend das sogenannte binäre System. Das bedeutet, dass bei der überwiegenden Anzahl der Sportarten zwischen Frauen und Männern unterschieden wird und es entsprechende weibliche bzw. männliche Wettkampfkategorien gibt. Zugleich wurden auf der Grundlage sportwissenschaftlicher Forschungen Normen und Werte für Frauen und für Männer entwickelt – so auch für das Deutsche Sportabzeichen.

Der DOSB nimmt die Herausforderungen und Hürden für die Betroffenen wahr und widmet sich seit einiger Zeit intensiv dem Thema „trans, inter und nicht-binär im Sport“. Er steht dazu unter anderem mit verschiedenen Interessengruppen im Austausch wie der Deutschen Gesellschaft für Trans\*- und Inter\*geschlechtlichkeit (dgti), dem Bundesverband Trans\* (BVT\*) und dem Bundesverband Inter\*geschlechtliche Menschen e.V. (IM e.V.). Darüber hinaus setzt sich der DOSB für die weitere wissenschaftliche Bearbeitung des Themas ein, um Forschungslücken zu schließen.

Für die Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen gilt daher:

- Weibliche (cis, trans, endo und inter) Personen, werden nach der Geschlechtskategorie weiblich („w“) geprüft.
- Männliche (cis, trans, endo und inter) Personen, werden nach der Geschlechtskategorie männlich („m“) geprüft.
- Nicht-binäre Personen müssen sich für eine Prüfung in einer der beiden Kategorien (w/m) entscheiden.
- Die Zuordnung erfolgt gemäß der selbstbestimmten Geschlechtsidentität der teilnehmenden Person.

Vor Durchführung der sportlichen Prüfung wird ein gemeinsamer Blick auf die Stammdaten der teilnehmenden Person empfohlen. Zu beachten ist, dass von einem Vornamen nicht immer auf das Geschlecht der Person geschlossen werden kann.

Die Handreichung „Handlungsempfehlungen zu den Teilnahmemöglichkeiten für Personen unterschiedlichen Geschlechts in den Geschlechtskategorien („w“/„m“) des Sportabzeichens“ enthält weiterführende Informationen für Prüfer\*innen zur Umsetzung in der Praxis und kann unter [www.deutsches-sportabzeichen.de/materialien](http://www.deutsches-sportabzeichen.de/materialien) heruntergeladen werden.

### **BEGRIFFSERLÄUTERUNGEN:**

#### **trans**

wird als Oberbegriff verstanden für Personen, die sich nicht oder nicht völlig dem Geschlecht zugehörig fühlen, das ihnen bei Geburt zugeschrieben wurde. Der Begriff schließt alle Personen mit ein, die sich z. B. als transsexuell, transident, transgeschlechtlich, transgender, trans\*, genderqueer oder nicht-binär bezeichnen. Trans Personen können sich weiblich, männlich oder nicht-binär identifizieren.

**cis**

oder cisgeschlechtlich ist das Gegenteil von trans und bezeichnet Personen, die sich mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugeschrieben wurde, identifizieren.

**inter**

oder intergeschlechtlich bezeichnet Personen, die mit Körpern geboren wurden, die nicht bzw. nur teilweise den medizinischen Normen von „männlichen“ oder „weiblichen“ Körpern entsprechen. Inter Personen können sich unabhängig davon als „männlich“, „weiblich“, „trans“, „nicht-binär“, „divers“, ohne Geschlecht oder auch ausschließlich als „inter“ identifizieren.

**endo**

oder endogeschlechtlich ist das Gegenteil von inter und bezeichnet Personen, denen bei der Geburt gemäß den medizinischen Normen die Geschlechter „weiblich“ oder „männlich“ zugeordnet werden.

**nicht-binär**

wird als Oberbegriff für Menschen verstanden, die sich jenseits von „männlich“ und „weiblich“ verorten. Nicht-binäre Personen verwenden oft weitere Begriffe wie genderqueer, neutrois, agender, weder-noch, sowohl-als-auch, abinär oder auch enby.

**4.1.1 für Sportorganisationen**

Die Prüfungstermine werden von den zuständigen Beauftragten für das Deutsche Sportabzeichen oder von ihm bzw. ihr beauftragten Personen kommuniziert. Abweichend von diesem Grundsatz können alle Prüfer\*innen, die im Besitz eines gültigen Prüfausweises sind, für die auf dem Prüfausweis ausgewiesene Sportart Prüfungen jederzeit und überall in Verbindung mit einem Sportverein oder einer örtlichen Sportorganisation ansetzen und durchführen.

Die Einrichtungen und die zugehörigen Prüfer\*innen sind zu einer ordnungsgemäßen Durchführung der Prüfungen gemäß dieses Prüfungswegweisers verpflichtet und bestätigen dies mit der Einreichung.

**4.1.2 für allgemein- und berufsbildende Schulen, Hoch- und Fachhochschulen**

Sportabzeichen-Prüfungen können nach den Richtlinien des DOSB vom 25.04.1953 auch innerhalb des Sportunterrichts der Schulen eigenverantwortlich durchgeführt werden. Die Einrichtungen und die zugehörigen Prüfer\*innen sind zu einer ordnungsgemäßen Durchführung der Prüfungen gemäß dieses Prüfungswegweisers verpflichtet und bestätigen dies mit der Einreichung.

**Anerkennung Bundesjugendspiele/DSA:**

Hier können übereinstimmende Leistungen gegenseitig anerkannt werden.

Eine Übersicht gibt die folgende Synopse:

<b>BUNDES JUGEND- SPIELE</b>	<b>DEUTSCHES SPORT- ABZEICHEN</b>	<b>BJS</b>	<b>DSA</b>	<b>BJS</b>	<b>DSA</b>
		schnell laufen	Schnelligkeit	weit/hoch springen	Koordination
1./2. Klasse	6/7 Jahre	30m	30m	Weitsprung (Zone)	Weitsprung (Zone)
3./4. Klasse	8/9 Jahre	40m	30m	Weitsprung (Zone)	Weitsprung (Zone)
	10/11 Jahre		50m		Weitsprung (cm-genaue Messung)

<b>BUNDES JUGEND- SPIELE</b>	<b>DEUTSCHES SPORT- ABZEICHEN</b>	<b>BJS</b>	<b>DSA</b>	<b>BJS</b>	<b>DSA</b>
		weit werfen/ Stoßen	Kraft	ausdauernd laufen	Ausdauer
1./2. Klasse	6/7 Jahre	Schlagball (80g) (Zone)	Schlagball (80g) (metergenaue Messung)	Weitsprung (Zone)	Geländelauf
				Transportlauf	Mädchen: 8/12/17 min
				Crosslauf	Jungen: 10/15/20 min
3./4. Klasse	8/9 Jahre	Schlagball (80g) (Zone)	Schlagball (80g) (metergenaue Messung)	Lauf über 15 min	Geländelauf
				Transportlauf	Mädchen: 10/17/23 min
				Crosslauf	Jungen: 12/20/30 min
	10/11 Jahre		Schlagball (80g) (metergenaue Messung)		Geländelauf
					Mädchen: 15/20/30 min
					Jungen: 17/25/35 min

Quelle: DLV/Dominic Ullrich

#### 4.1.3 für die Bundeswehr

Die Sportabzeichen-Prüfausweise der Bundeswehr sind bis auf weiteres seit dem 01.01.2024 ungültig. Es werden folglich nur noch zivile Prüfausweise der LSB anerkannt, um im Freizeitsport der Bundeswehr zu prüfen. Angehörigen der Bundeswehr mit bisherigem Prüfausweis BW, die als Prüfer\*innen weiterhin tätig sein möchten, müssen über einen Nachweis einer erfolgreich abgeschlossenen Prüfungsbildung (z. B. Online-Modul) bei einem Landessportbund verfügen, Mitglied in einem Sportverein sein und somit im Auftrag einer Sportorganisation prüfen.

#### 4.1.4 für weitere Organisationen

Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen können innerhalb von Polizei, Feuerwehr, Bundespolizei und anderen vergleichbaren Institutionen nach den o. a. Richtlinien des DOSB (siehe Kapitel 4) durchgeführt werden. Die Einrichtungen und die zugehörigen Prüfer\*innen sind zu einer ordnungsgemäßen Durchführung der Prüfungen gemäß dieses Prüfungswegweisers verpflichtet und bestätigen dies mit der Einreichung. In entsprechender Anwendung führt der VdRBW die Prüfungen nach Absprache mit dem DOSB ebenfalls eigenverantwortlich durch.

## **4.2 NACHWEIS DER SCHWIMMFERTIGKEIT**

Im Jahr des erstmaligen Erwerbs des Sportabzeichens muss geschwommen werden.

### **Anforderungen**

- Die Schwimmstrecke der Ausdauerleistung wird vollständig durchschwommen. Keine Mindestzeit erforderlich
- Die Schwimmstrecke der Schnelligkeitsleistung wird mindestens mit der Leistungsstufe Bronze erreicht
- 15 Min. Dauerschwimmen (auch im offenen Gewässer möglich), wobei eine offensichtliche Fortbewegung im Wasser ersichtlich sein muss
- < 12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung), „Deutsches Schwimmabzeichen“, "Junior-Retter" oder "Deutsches Triathlonabzeichen Jugend"
- ≥ 12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung), "Deutsches Schwimmabzeichen", "Deutsches Rettungsschwimmabzeichen", "Junior-Retter", bei Abnahme durch DLRG, DSV, Wasserwacht, DRK, ASB, "Deutsches Triathlonabzeichen Jugend", "Deutsches Fünfkampfabzeichen"
- 100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Minuten mit anschließendem Entkleiden im Wasser gemäß Ausführungsbestimmungen der DLRG bzw. Wasserwacht im DRK für diese Übung

### **Dokumentation des Schwimmnachweises**

Der Schwimmnachweis wird von berechtigten Sportabzeichen-Prüfer\*innen entweder direkt in Sportabzeichen-Digital eingetragen oder auf der Papier-Prüfkarte bzw. auf dem Formular „Nachweis der Schwimmfertigkeit“ notiert.

Wenn der Schwimmnachweis von anderen prüfberechtigten Personen abgenommen wird (z.B. Meister\*innen für Bäderbetriebe), sollte das Formular „Nachweis der Schwimmfertigkeit“ verwendet werden.

Dieses ist anschließend bei den Prüfer\*innen abzugeben, die den Eintrag in Sportabzeichen-Digital oder auf der Prüfkarte vornehmen. Der\*Die Sportler\*in kann das Formular auch selbstständig im persönlichen Profil in Sportabzeichen-Digital hochladen. Die Verifizierung erfolgt ebenfalls durch die Prüfer\*innen oder durch die Mitarbeiter\*innen der beurkundenden Stellen.

Bei prüfberechtigten Mitarbeiter\*innen der Schwimmbäder ist darauf zu achten, dass das Formular zusätzlich mit dem Stempel des Schwimmbads bestätigt wird.

### **Gültigkeit**

Im Jahr des erstmaligen Erwerbs des Sportabzeichens muss geschwommen werden.

#### **Erwachsene (ab 18 Jahre):**

Die Gültigkeit des Nachweises der Schwimmfertigkeit für das Deutsche Sportabzeichen ist begrenzt auf fünf Jahre und bezieht sich auf das Ausstellungsjahr (Beispiel: Absolvent\*in ist im Jahr 2021 geschwommen, damit ist der Nachweis bis einschließlich 2025 erfüllt, d.h. im Jahr 2026 muss der Schwimmnachweis erneut erbracht werden).

#### **Kinder/Jugendliche (bis einschließlich 17 Jahre):**

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche genügt ein einmaliger Nachweis. Er gilt nicht als Nachweis für das Deutsche Sportabzeichen (Erwachsene), d.h. im Jahr des 18. Geburtstags muss der Schwimmnachweis erneut erbracht werden.

Die Gültigkeit des Schwimmnachweises ist in Sportabzeichen-Digital hinterlegt oder das Jahr des letzten Schwimmnachweises auf der Papier-Prüfkarte vermerkt.

## **Prüfberechtigte Personen**

Prüfberechtigt sind Personen mit folgenden Voraussetzungen:

- Prüfer\*innen mit Eintrag „Schwimmen“ im Prüfausweis
- Lizenzierte Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen DSV
- Fachangestellte für Bäderbetriebe (Schwimmmeistergehilfe\*innen), geprüfte Meister\*innen für Bäderbetriebe (geprüfte Schwimmmeister\*innen) und zertifizierte Schwimmausbilder\*innen
- Ausbilder\*innen der DLRG sowie Lehrscheininhaber DLRG, DRK und ASB im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung
- Sportlehrer\*innen und Lehrer\*innen mit Schwimmlehrbefähigung, die Schwimmunterricht an Schulen oder Hochschulen erteilen
- Lehrer\*innen mit der Lehrberechtigung zur Erteilung von Schwimmunterricht und Lehrer\*innen, die mit der Erteilung von Schwimmunterricht nach den entsprechenden Richtlinien der Länder beauftragt sind
- Staatlich geprüfte Schwimmlehrer\*innen
- Prüfer\*innen des Deutschen Sportabzeichens, DOSB-lizenzierte Trainer\*innen C Leistungssport oder Breitensport ohne Rettungsausbildung können Schwimmtraining und Prüfung durchführen und abnehmen, wenn eine im Rettungswesen ausgebildete Person (Inhaber des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens) anwesend ist

### **4.3 DREISTUFIGES LEISTUNGSSYSTEM**

Das Deutsche Sportabzeichen kann auf den drei Leistungsstufen

- Bronze
- Silber
- Gold

erworben werden. Die für die jeweilige Leistungsstufe zu erbringenden Leistungen in den einzelnen Disziplinen, differenziert nach Alter und Geschlecht, sind im Leistungskatalog aufgeführt (siehe Anhang).

Die individuell erbrachten Leistungen in den einzelnen Disziplinen werden auf Grundlage des Leistungskatalogs den drei Leistungsstufen zugeordnet. Je nach Zuordnung zu einer der drei Leistungsstufen ergibt sich je Leistung und Gruppe ein Punktwert:

- Bronze = 1 Punkt
- Silber = 2 Punkte
- Gold = 3 Punkte

Um das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben, müssen vier Leistungen (eine Disziplin pro Gruppe) mindestens in Bronze (je 1 Punkt = 4 Punkte) erbracht werden. Die erreichten Punkte werden addiert und aus dem Gesamtpunktwert ergibt sich die Verleihung in Bronze, Silber oder Gold:

- Bronze = 4 – 7 Punkte
- Silber = 8 – 10 Punkte
- Gold = 11 – 12 Punkte

## **4.4 SPEZIFISCHE BEDINGUNGEN FÜR DAS ERBRINGEN UND ANERKENNEN VON LEISTUNGEN**

### **4.4.1 Anzahl der Versuche**

An einem Prüfungstag haben alle Teilnehmer\*innen für jede Übung drei Versuche. Ausnahmen sind in den Einzeldisziplinen geregelt.

### **4.4.2 Eintrag von Leistungswerten**

#### **Nutzung von Sportabzeichen-Digital:**

Alle Leistungen, die in Sportabzeichen-Digital eingetragen werden, müssen entsprechend dieses Prüfungswegweisers erbracht worden sein. Pro Gruppe können mehrere Disziplinen und Leistungswerte eingetragen werden. Im Rahmen der Einreichung werden automatisch die besten Leistungswerte herangezogen. Eingereichte Leistungen können von Prüfer\*innen nicht mehr geändert werden.

#### **Nutzung der Papier-Prüfkarte:**

Es gilt die Leistung, die entsprechend dieses Prüfungswegweisers erbracht, von dem\*der Prüfer\*in in die Prüfkarte eingetragen und mit seiner\*ihrer Unterschrift bestätigt wurde. Pro Gruppe bitte nur eine Disziplin und nur den zu beurkundenden Wert eintragen!

Nach Abgabe der Prüfkarte beim LSB oder seinen zuständigen Untergliederungen sind Änderungen auf der Prüfkarte (z. B. Eintrag besserer Leistungen) nicht erlaubt.

### **4.4.3 Anerkennung von Leistungen**

Es werden nur Leistungen anerkannt, die explizit für das Deutsche Sportabzeichen erbracht wurden. Ausnahmen bilden die sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen), die vom DOSB als Substitut für eine der vier Gruppen anerkannt wurden (siehe Kapitel 8.4), sowie Laufen (siehe Kapitel 6.1.3 und 8.1), Radfahren (siehe Kapitel 6.1.6 und 8.1) und Bundesjugendspiele (siehe Kapitel 8.2).

### **4.4.4 Nicht-Anerkennung von Zwischenzeiten**

Bei der Ableistung einer längeren Schwimm- bzw. Laufstrecke darf nicht gleichzeitig eine kürzere Strecke mit einer Zwischenzeit gewertet werden. D. h. es kann also nicht während eines Halbmarathons (21 km), bei z. B. 3.000 m oder 10 km eine Zeit gestoppt werden und diese als Leistung für das Sportabzeichen gewertet werden. Für jede Strecke/Disziplin ist ein gesonderter Start erforderlich.

### **4.4.5 Aktuelle Gültigkeit der Bedingungen**

Es sind die im Jahr der Prüfung geltenden Bedingungen zu erfüllen. Alle Sportabzeichen-Unterlagen sind entsprechend mit „gültig ab“ gekennzeichnet.

### **4.4.6 Einordnung in Altersklassen**

Es sind die Leistungen entsprechend der Altersklasse abzulegen, die die Teilnehmer\*innen im Kalenderjahr erreichen. Es ist nicht erlaubt, Übungen aus höheren oder niedrigeren Altersklassen abzulegen.

### **4.4.7 Nicht-Anerkennung von Leistungen auf Ergometer**

Die Leistungen können nicht auf einem Ergometer erbracht werden.

### **4.4.8 Elektrofahrräder (E-Bike, Pedelec)**

Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb und ausgebautem Akku sind Elektrofahrräder (E-Bike, Pedelec) nicht zugelassen.

### **4.4.9 Schwimmhilfen**

Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. Nur beim Dauerschwimmen im offenen Gewässer bei einer Wassertemperatur von  $\leq 20^\circ$  Celsius ist ein Neoprenanzug erlaubt.

### **4.4.10 Sprünge im Alter**

Aus sportmedizinischer Sicht gibt es keine Vorbehalte gegenüber Sprüngen im Alter, sofern keine Vorschädigungen und/oder Erkrankungen vorliegen.

**4.4.11 Bestimmungen für Menschen mit Endoprothesen der oberen und/oder unteren Gliedmaßen**  
Sportler\*innen mit Endoprothesen sind von allen Sprungübungen (Stand-, Weit-, Hoch-, Zonenweit-sprung, Seilspringen) ausgeschlossen, ebenso von allen Turnübungen sowie vom Kugelstoßen mit Angleiten/Drehstoßtechnik und der Drehtechnik beim Schleuderbball. Sie können das Deutsche Sportabzeichen nur absolvieren, wenn Sie aus der entsprechenden Gruppe eine Alternativübung auswählen, auf die keine der o. g. Merkmale zutrifft. Sportler\*innen mit Endoprothesen können durch Vorlage eines Endoprothesenpasses, wenn kein GdB vorliegt, das Deutsche Sportabzeichen unter den Bedingungen für Menschen mit Behinderung ablegen. Die o. g. Regelung zu den Endoprothesen-träger\*innen ist dabei ebenso gültig, wobei es weitere Alternativdisziplinen gibt.

#### **4.4.12 Menschen mit Behinderung**

Leistungsanforderungen aus dem Leistungskatalog für Menschen mit Behinderung und für Menschen ohne Behinderung dürfen nicht gemischt werden. Weitere Infos *siehe Kapitel 5* sowie im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ des DBS.

## **5. SPEZIFISCHE BESTIMMUNGEN ZUM DEUTSCHEN SPORTABZEICHEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG**

### **5.1 ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN**

Zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung muss der Nachweis über den dauernden Grad der Behinderung von mindestens 20, die Bestätigung des Schulbesuchs mit individuellem Förderschwerpunkt (z. B. geistige Entwicklung), einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung oder ein Endoprothesenpass vorliegen. Der Leistungskatalog ist nach Alter, Geschlecht und in verschiedene Behinderungsklassen (mit Untergruppen) nach funktioneller Beeinträchtigung unterteilt:

**A** = Allgemeine Behinderung

**B** = Einseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung)

**C** = Beidseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung)

**D** = Einseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung)

**E** = Beidseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung)

**F** = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen

**G** = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit

**H** = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems (Rollstuhlfahrer\*innen)

**I** = Geistige Behinderung

**J** = Kleinwuchs

Für die Prüfungsbestimmungen des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung sind der Deutsche Behindertensportverband (DBS) mit seinen 17 Landes- und 2 Fachverbänden zuständig. Seit über 60 Jahren existiert ein Leistungskatalog mit verschiedenen Behinderungsklassen, der vom DBS ständig weiterentwickelt und angepasst wird. Für die Durchführung sind neben den grundlegenden Prüfungsbestimmungen des DOSB-Prüfungswegweisers, insbesondere die spezifischen Bestimmungen für Menschen mit Behinderung gültig. Die Bestimmungen für den Erwerb sind im DBS-Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ festgehalten. Die Unterlagen sind digital beim DBS unter [www.dbs-npc.de/dsa.html](http://www.dbs-npc.de/dsa.html) einzusehen. Ausgedruckt sind die Unterlagen bei den DBS-Landesverbänden unter [www.dbs-npc.de/landesverbaende.html](http://www.dbs-npc.de/landesverbaende.html) erhältlich.

## **5.2 LEHRGANG FÜR PRÜFER\*INNEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG**

Bei Abnahmen für Bewerber\*innen mit Behinderung müssen qualifizierte Prüfer\*innen eingesetzt werden. Als Prüfer\*innen können nur Personen eingesetzt werden, die im Besitz eines gültigen „Ausweises Prüfer\*in“ mit dem Zusatzvermerk MmB (Menschen mit Behinderung) sind.

Die Ausbildung erfolgt über die Landesverbände des DBS in einem Tageslehrgang (8 Lerneinheiten) und folgenden Inhalten, u. a. Leistungskatalog für Menschen mit Behinderung, Einstufung in Behinderungsklassen, gesundheitliche Besonderheiten, allgemeine und behinderungsspezifische Praxis. Dieser Lehrgang ist für Teilnehmer\*innen, die bereits als Prüfer\*in des Deutschen Sportabzeichens tätig sind und auch die Prüfungen von Menschen mit Behinderung abnehmen möchten. Von den Teilnehmer\*innen wird der „Ausweis Prüfer\*in“ als Zugangsvoraussetzung verlangt. Nach Beendigung des Tageslehrganges wird auf dem „Ausweis Prüfer\*in“ die Berechtigung zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung mit dem Zusatzvermerk MmB ergänzt. Die Ausstellung erfolgt auf Antrag beim zuständigen Landessportbund oder durch seine Untergliederungen (Kreis-/Stadtverbände). Zur Vergabe ist eine Bestätigung über eine Lehrgangsteilnahme vorzulegen.

Die Termine zu den Lehrgängen werden im DBS-Lehrgangsplan sowie auf den Internetseiten der Landesverbände des DBS veröffentlicht, die auch für die Organisation der Lehrgänge zuständig sind.

## **5.3 DATENSCHUTZ**

Weitere Informationen finden Sie in [Kapitel 9.1.2](#)

# **6. SICHERHEITSAKTE, SPORTFACHLICHE REGELUNGEN UND PRAKTISCHE HINWEISE FÜR DIE PRÜFUNGEN ZUM DEUTSCHEN SPORTABZEICHEN**

## **SICHERHEITSHINWEISE UND -VORKEHRUNGEN**

Bei den Prüfungen wie im Training muss darauf geachtet werden, dass alle zur Sicherheit der Beteiligten und Zuschauer festgelegten Sicherheitsbestimmungen eingehalten werden. Besonderheiten zu den jeweiligen Disziplinen sind in diesem Kapitel beschrieben. Zur Verminderung des Verletzungsrisikos wird dringend empfohlen, sich vor Beginn des Trainings oder der Prüfung ausreichend aufzuwärmen.

## **SCHWIMMEN**

Beim Training und bei Prüfungen ist immer darauf zu achten, dass eine im Rettungswesen ausgebildete Person anwesend ist. Beim Schwimmen sind die Sicherheitsregeln der DLRG einzuhalten. Die Wassertiefe im Becken und im offenen Gewässer muss im Startbereich (Startsprung) mindestens 1,80 m betragen. Die Beckenlänge muss mindestens 12,5 m betragen.

## **WÜRFE UND STÖSSE**

Bei Würfungen und Stößen gilt allgemein: Für die Gefahrenbereiche bei einem Wurf oder Stoß darf der Abwurfraum oder Stoßring erst dann freigegeben werden, wenn sich niemand mehr im Gefahrenbereich des Wurf- oder Stoßgerätes aufhält. Beim Schleuderballwurf ist ein ausreichender Sicherheitsabstand (10 m) zum Werfer einzuhalten. Während der Ausführung sind die Teilnehmer\*innen von allen anderen anwesenden Personen zu beobachten. Auf diese Sicherheitsaspekte werden alle Anwesenden hingewiesen.

## **GERÄTTURNEN**

Das Training und die Prüfungen dürfen Prüfer\*innen für Leichtathletik, Radfahren und Schwimmen nur dann durchführen, wenn entweder ausgebildete Turntrainer\*innen anwesend sind (Sicherheitsstellung/Verletzungsgefahr) oder Prüfer\*innen eine spezifische Fortbildung zu den Gerätturnübungen im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens absolviert haben.

## **SPORTFACHLICHE REGELUNGEN UND PRAKTISCHE HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG DER PRÜFUNGEN**

Für die Ausführung der Disziplinen und für die Bewertung der Leistungen sind grundsätzlich die Wettkampfbestimmungen der entsprechenden Sportart maßgebend, soweit in den folgenden **Absätzen 6.1 – 6.4** keine Abweichungen formuliert werden. Bei Sprungdisziplinen, Würfeln und Stößen müssen die Anlagen niveaugleich sein.

Neben den Prüfungsbestimmungen werden im Folgenden praktische Hinweise zur Durchführung sowie Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Disziplinen dargelegt.

## **6.1 AUSDAUER**

### **SPORTWISSENSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE**

„Ausdauer ist die Fähigkeit, lange einer Belastung zu widerstehen, die letztendlich zu einer unüberwindbaren Ermüdung führt, und trotz Ermüdung die Belastung fortzusetzen.“<sup>1</sup> In dieser Gruppe wird die allgemeine dynamische aerobe Grundlagenausdauer abgeprüft. Dabei handelt es sich um eine zyklische Bewegung, die überwiegend im Rahmen der aeroben Energiebereitstellung erfolgt und einen Großteil der gesamten Skelettmuskulatur beansprucht.

Alle Leistungen in dieser Gruppe werden auf Sekunden abgelesen und in die Prüfkarte eingetragen. Alle Disziplinen unter 6.1 dürfen am Prüfungstag nur mit einem Versuch absolviert werden!

#### **6.1.1 800 m/3.000 m Lauf**

**Bestimmungen:** Der Start erfolgt aus einer ruhigen Standstellung. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.

**Hinweise zur Durchführung:** Bei diesen Läufen ist das Laufen auf Rundstrecken empfehlenswert. In Ausnahmefällen können diese auch auf geeigneten, vermessenen Strecken im Gelände oder auf der Straße ausgetragen werden. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen. Gehen ist gestattet. GPS-Vermessung der Strecken ist erlaubt.

#### **6.1.2 Dauer-/Geländelauf**

**Bestimmungen:** Laufen definiert sich hier als schnelles Fortbewegen, so dass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen. Ansonsten gelten dieselben Bestimmungen wie unter 6.1.1. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden. Gehen ist nicht gestattet.

**Hinweise zur Durchführung:** Diese Disziplin soll besonders junge Menschen an die Ausdauerbelastungen heranführen. Dabei ist nicht die gelaufene Geschwindigkeit oder die Distanz relevant, sondern die Zeitdauer (Durchhaltevermögen). Es empfiehlt sich, eine verkehrsfreie und gut überschaubare Rund- oder Pendelstrecke im Gelände mit möglichst gut befestigtem Untergrund auszuwählen. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen.

<sup>1</sup> ZINTL, F., EISENHUT, A. (2001): Ausdauertraining. München: BLV

## **SPORTWISSENSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE**

Besonders als Heranführung an die Ausdauerbelastung bei Kindern sollte bei dieser Disziplin von zu kurzen, monotonen Laufstrecken abgesehen werden. Es geht vorrangig darum, eine gegebene Zeit durchgängig zu laufen!

### **6.1.3 10 km Lauf**

**Bestimmungen:** Es gelten dieselben Bestimmungen wie unter 6.1.1.

**Hinweise zur Durchführung:** Diese Disziplin soll auf einer vermessenen, möglichst verkehrsfreien Strecke im Wald oder im Gelände durchgeführt werden. Es empfiehlt sich eine Rund- oder Pendelstrecke möglichst mit asphaltiertem oder sonst gut befestigtem Untergrund. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen. Es sollte sichergestellt sein, dass an dem vom Start am weitesten entfernten Punkt der Strecke eine Kontrolle der Teilnehmer stattfindet, damit Abkürzungen etc. nicht erfolgen können. GPS-Vermessung der Strecken ist erlaubt.

### **6.1.4 7,5 km Walking/Nordic Walking**

Prüfberechtigt sind alle Prüfer\*innen des Deutschen Sportabzeichens.

**Bestimmungen:** Walking definiert sich hier als ein schnelles Gehen, wobei ständig ein Fuß Bodenkontakt hat. Die Arme schwingen gegengleich (linkes Bein und rechter Arm bzw. rechtes Bein und linker Arm). Laufen ist nicht gestattet. Beim Nordic Walking dient die Walking-Technik als Grundlage, jedoch müssen Stöcke aktiv eingesetzt werden. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.

**Hinweise zur Durchführung:** Es gelten dieselben Hinweise wie unter 6.1.3

Das erfolgreiche Absolvieren einer dieser beiden Strecken wird, sofern sie im Jahr der DSA-Abnahme erfolgte, von einem\*r DSA-Prüfer\*in nach Vorlage einer Urkunde mit Zeitangabe oder der online zur Verfügung gestellten Ergebnisliste als Leistung in der Gruppe „Ausdauer“ anerkannt (siehe Kapitel 8).

### **6.1.5 200 m/400 m/800 m Schwimmen**

**Bestimmungen:** Die Wassertiefe im Becken und im offenen Gewässer muss im Startbereich (Startsprung) mindestens 1,80 m betragen. Die Beckenlänge muss mindestens 12,5 m betragen. Die Wahl der Schwimmart (Brust-, Kraul, Schmetterling- und Rückenschwimmen) ist freigestellt. Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. Der Start erfolgt durch Sprung vom Startblock oder aus dem Wasser vom Beckenrand. Das Wechseln der Schwimmart während der Prüfung ist gestattet.

Beim Wenden und beim Zielanschlag müssen die Schwimmer\*innen die Wand mit einem beliebigen Teil ihres Körpers berühren. Nach dem Start und der Wende ist beim Brustschwimmen nur ein Tauchzug unter Wasser erlaubt, bei den anderen Schwimmtechniken muss nach der Gleitphase sofort aufgetaucht und weiter geschwommen werden.

### **6.1.6 5 km/10 km/20 km Radfahren**

**Bestimmungen:** Bahnart bzw. Streckenführung sind beliebig. Die Strecke soll möglichst eben, also ohne Steigung/Gefälle (niveaugleich) und ohne Verkehrseinflüsse sein. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen. Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden. GPS-Vermessung der Strecken ist erlaubt.

**Material:** Es kann jedes Fahrradmodell benutzt werden. Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb sind Elektrofahrräder (E-Bike, Pedelec) nicht zugelassen.

**Sicherheitshinweis:** Zum eigenen Schutz wird dringend empfohlen, beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen.

Aufgrund des hohen logistischen Aufwands kann das Absolvieren der Radstrecken auch im Rahmen einer öffentlichen Radsport-Veranstaltung erfolgen. Zur Anerkennung in der Gruppe „Ausdauer“ muss den DSAPrüfer\*innen eine Urkunde mit Zeitangabe oder eine online zur Verfügung gestellte Ergebnisliste vorgelegt werden (siehe Kapitel 7).

## 6.2 KRAFT

### SPORTWISSENSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE

DSA-spezifisch wird in dieser Gruppe besonders die Schnellkraft geprüft. Die Definition besagt, dass die „Schnellkraft die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems ist, den Körper, Teile des Körpers oder Gegenstände mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen.“<sup>2</sup> Im Gegensatz zur Gruppe 3 (Schnelligkeit) steht hierbei die Überwindung des Widerstandes im Vordergrund und nicht die Bewegungsgeschwindigkeit.

#### 6.2.1 Schlagball/Wurfball

**Bestimmungen:** Der Schlag- bzw. Wurfball kann aus dem Anlauf oder aus dem Stand geworfen werden. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert. Diese Linie darf nach dem Wurf nicht übertreten werden, d. h. Werfer\*innen müssen vor der Linie abwerfen und die Abwurfstelle seitlich oder nach hinten verlassen.

**Material:** Der Schlagball ist aus Leder oder Gummi. Sein Gewicht beträgt 80 Gramm. Der Wurfball hat ein Gewicht von 200 Gramm und ist ebenfalls aus Leder oder Gummi.

**Bewertung:** Als Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindruckes des Gerätes zur Innenkante der Abwurflinie oder ihrer seitlichen Verlängerung gemessen.

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

#### 6.2.2 Medizinball

**Bestimmungen:** Der Medizinballwurf erfolgt aus dem Stand, ohne Anlauf oder Drehung. Der Abwurf muss mit beiden Händen über Kopf oder seitlich erfolgen (ein Rückwärtswurf ist nicht erlaubt). Der Abwurf erfolgt aus einem Abwurfraum in einen Wurfsektor. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden oder einen Abwurf balken markiert. Der Abwurfraum darf erst verlassen werden, wenn der Medizinball nach dem Wurf den Boden berührt hat. Die Teilnehmer\*innen müssen den Abwurfraum nach hinten verlassen.

**Material:** Für die Abnahme des Sportabzeichens ist ein 2 kg Medizinball (Durchmesser beliebig) aus Leder, Kunststoff oder Gummi zu verwenden.

**Bewertung:** Der Wurf wird gemessen wie beim Schleuderball: Die Weitenmessung erfolgt vom nächstliegenden, vorderen Rand des Auftreffpunktes des Balles bis an die Innenkante der Abwurflinie bzw. des Abwurf balkens. Beginnend mit dem 0-Punkt des Maßbandes wird dieses im Abwurfraum dabei über den Schnittpunkt der Begrenzungslinien des Wurfsektors gespannt (siehe Bild Schleuderball 6.4.5). Die Weite des Wurfes wird an der Innenkante der Abwurflinie (an der Seite des kleineren Winkels) abgelesen (siehe Skizze Schleuderball 6.4.5 oder Messhilfe unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)).

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

<sup>2</sup> WEINECK J. (2003). Optimales Training. Balingen: Spitta

**Medizinball für Kinder von 6 – 11** als Lückenschluss zum Kugelstoßen.

Konkret empfohlen wird der beidarmige Stoß frontal nach vorn (vgl. Seite 86/87, U 8: [https://leichtathletiktraining.de/wks\\_kla](https://leichtathletiktraining.de/wks_kla)). Eine weitere Variante ist der beidhändige Stoß aus der seitlichen Stoßauslage (vgl. Seite 88/89, U 10: [gleicher Link](#)).

**Material:** Für die Abnahme des Sportabzeichens ist ein 1 kg Medizinball (Durchmesser beliebig) aus Leder, Kunststoff oder Gummi zu verwenden.

**Bewertung:** Als Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindruckes des Gerätes zur Innenkante der Abwurflinie oder ihrer seitlichen Verlängerung gemessen.

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

### 6.2.3 Kugelstoßen

In den Altersklassen **18 – 19 und 50 – 59** ist bevorzugt mit der 6 kg Kugel zu stoßen.

Bei Nichtverfügbarkeit darf auch eine 6,25 kg Kugel verwendet werden.

**Bestimmungen:** Als Fehlversuch gilt, wenn die Teilnehmer\*innen nach Beginn des Stoßes mit irgendeinem Körperteil die Oberseite des Stoßbalkens, den Boden außerhalb des Kreises oder den oberen Kreisrand berührt haben. Der Kreis darf erst verlassen werden, wenn die Kugel nach dem Stoß den Boden berührt hat. Die Teilnehmer\*innen müssen den Kreis nach hinten verlassen.

**Bewertung:** Als Stoßleistung wird die Entfernung vom nächsten Eindruck der Kugel zum inneren Kreisrand gemessen. Das Bandmaß wird dabei über die Mitte des Kreises geführt.

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

### 6.2.4 Steinstoßen

**Bestimmungen:** Die Teilnehmer\*innen haben mit jedem Arm drei Versuche, wobei sie selbst bestimmen können, ob zuerst mit dem linken oder rechten Arm drei Versuche absolviert werden. Das jeweils beste Ergebnis mit dem linken und dem rechten Arm wird zur Gesamtleistung addiert. Es darf ein beliebiger Anlauf genommen werden. Der Stein wird frei mit einer Hand gestoßen. Werfen ist nicht erlaubt. Die Abstoßlinie wird durch einen Balken (Querschnitt 10 × 10 cm) oder eine Linie am Boden markiert. Der Stoß ist nur gültig, wenn die Teilnehmer\*innen den Balken oder die Abstoßlinie nicht nach vorn übertreten haben. Das Stoßfeld ist maximal 4 m breit und sollte markiert sein. Die Teilnehmer\*innen müssen den Abstoßraum nach hinten verlassen.

**Material:** Der Stein hat Ziegelsteinform, ist achteckig und aus Metall. Er wiegt 3 kg, 5 kg, 7,5 kg, 10 kg bzw. 15 kg bei den Männern (differierend nach Altersgruppen) und 3 kg und 5 kg bei den Frauen (differierend nach Altersgruppen).

**Bewertung:** Als Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindruckes des Steins zur Innenkante der Abstoßlinie gemessen. Die Leistung errechnet sich aus der größten Weite des rechten und linken Armes.

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

### 6.2.5 Standweitsprung

**Bestimmungen:** Der Absprung erfolgt ohne Anlauf mit beiden Füßen vom Grubenrand oder von einem Absprungbalken. Die Zehen dürfen nicht übergreifen. Die Fußstellung muss parallel und auf gleicher Höhe und ebenerdig mit der Landung sein.

**Bewertung:** Die Springer\*innen dürfen in der Vorbereitungsphase ihres Sprungs vorwärts und rückwärts Schwung holen und dabei Fersen und Fußspitzen abwechselnd vom Boden heben; sie dürfen jedoch vor dem Absprung keinen Fuß ganz vom Boden lösen oder ihn in irgendeiner Richtung auf dem Boden hinund hergleiten lassen. Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht bis zur Höhe des vordersten Eindruckes des Sprunges bzw. der Vorderkante des Absprungbalkens.

### 6.2.6 Erweiterter Leistungskatalog

In den Gruppen Kraft und Koordination gibt es neue Übungen. Weitere Informationen wie die genaue Übungsbeschreibung sowie die zu erbringenden Leistungen gibt es unter [www.deutschessportabzeichen.de](http://www.deutschessportabzeichen.de). Prüfberechtigt sind alle Prüfer\*innen des Deutschen Sportabzeichens.

### 6.2.7 Gerätturnen

**Bestimmungen:** Siehe Absätze 6.2.7.1 – 6.2.7.6

**Bewertung:** Die Bewertung erfolgt über „geschafft“ bzw. „nicht geschafft“. Dabei ist das Ziel der Elementausführung, mindestens die Grobform zu präsentieren, um die Bronzeleistung zu erfüllen. Fein- form bzw. variable Ausführung, entsprechen den Silber- und Goldanforderungen. Das Element muss in allen Teilen erkennbar sein und ohne Hilfe – falls in der Elementbeschreibung nicht anders formuliert – erfolgreich ausgeführt werden.

**Sicherheitshinweis:** Es ist empfehlenswert, stets eine Sicherheitsstellung zur Unfallverhütung zu gewährleisten. Sie dient dazu, Verletzungen zu vermeiden. Hier wird nur bei Bedarf in den Bewegungs- ablauf eingegriffen. Die Leistungen werden nur anerkannt, wenn durch die Sicherheitsstellung nicht eingegriffen wurde.

### **SPORTWISSENSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE**

Die dreistufige Unterteilung in Bronze, Silber und Gold folgt einem methodisch-didaktischen Aufbau: Die Leistungen im Gerätturnen für Bronze und Silber sind in der Regel eine Vorbereitung auf die Goldübung.

### **ÜBERBLICK ÜBER DIE TURNELEMENTE FÜR DIE JEWEILIGE ALTERSKLASSE IN DER GRUPPE KRAFT:**

ALTER	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
<b>ELEMENT</b>	Kopfstand	Kerze/ Nacken- stand	Stütz- schwingen	Klimmzüge	Handstand	Hüft- Auf- schwung
<b>S. ABSATZ</b>	6.2.7.1	6.2.7.2	6.2.7.3	6.2.7.4	6.2.7.5	6.2.7.6

ALTER	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
<b>ELEMENT</b>	Hüft- Auf- schwung	Handstand	Klimmzüge	Stütz- schwingen	Kerze/ Nacken- stand	Kopfstand
<b>S. ABSATZ</b>	6.2.7.6	6.2.7.5	6.2.7.4	6.2.7.3	6.2.7.2	6.2.7.1



**DER WHATSAPP-KANAL  
FÜR PRÜFER\*INNEN!**

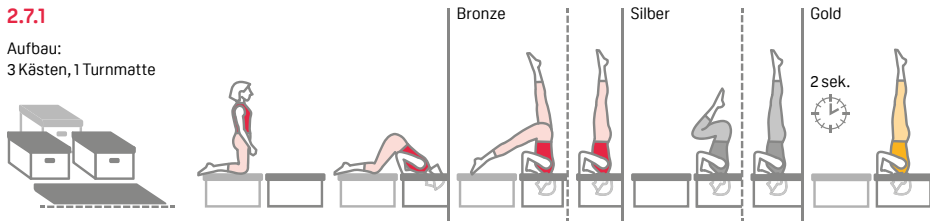
Deine Community an einem Ort –  
Jetzt abonnieren!



6.2.7.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter  
**Kopfstand I** **Material:** 3 kleine Kästen und 1 Turnmatte

**2.7.1**

Aufbau:  
 3 Kästen, 1 Turnmatte

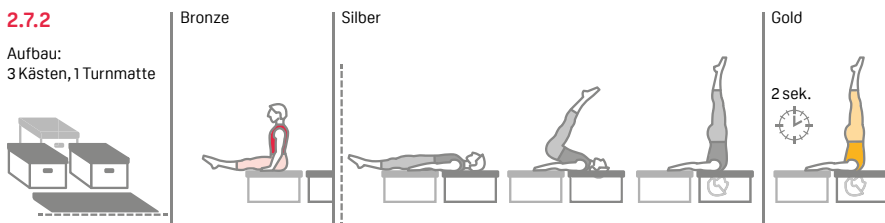


<b>BRONZE</b>	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Stand auf beiden Schultern mit Stütz der Hände und Aufschwingen der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
<b>SILBER</b>	Kopfstand Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Stand auf beiden Schultern mit Stütz der Hände und Anhocken und Strecken der Beine ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
<b>GOLD</b>	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Stand auf beiden Schultern mit Stütz der Hände (Beine beliebig) ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die gestreckte Endposition 2 Sekunden gehalten.

6.2.7.2 Altersgruppe: 8 – 9 und 60 – 69  
**Kerze/Nackenstand I** **Material:** 3 – 4 kleine Kästen und 1 Turnmatte

**2.7.2**

Aufbau:  
 3 Kästen, 1 Turnmatte



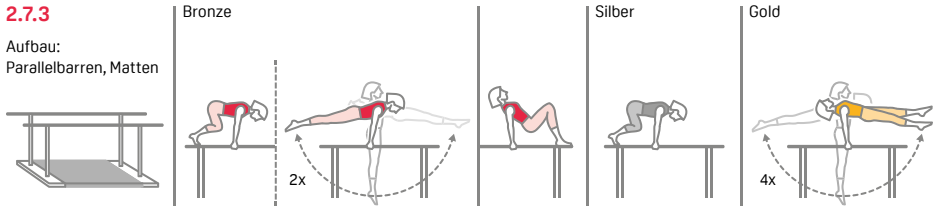
<b>BRONZE</b>	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Stand auf beiden Schultern mit Stütz der Hände und Aufschwingen der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
<b>SILBER</b>	Kopfstand Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Stand auf beiden Schultern mit Stütz der Hände und Anhocken und Strecken der Beine ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
<b>GOLD</b>	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Stand auf beiden Schultern mit Stütz der Hände (Beine beliebig) ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die gestreckte Endposition 2 Sekunden gehalten.

6.2.7.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59

**Stüttschwingen** | **Material:** 1 Parallelbarren mit Turnmatten abgesichert

**2.7.3**

Aufbau:  
Parallelbarren, Matten



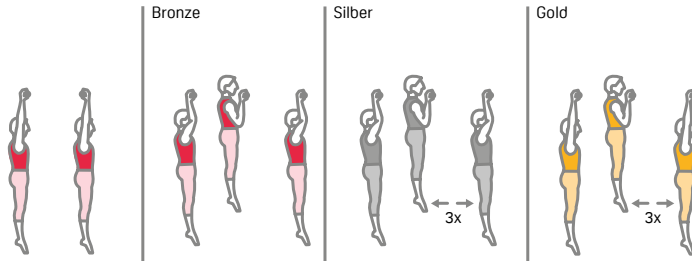
<b>BRONZE</b>	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren zweimal vor- und zurückschwingen, nach dem dritten Vorschwung Landung im Vierfüßlerstand rücklings auf dem Barren.
<b>SILBER</b>	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.
<b>GOLD</b>	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen mit Grätschen und Schließen der Beine über dem Holm im Vorschwung. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.

6.2.7.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40 – 49

**Klimmzüge** | **Material:** Reck, Turnmatten zum Absichern

**2.7.4**

frei wählbare  
Griffposition

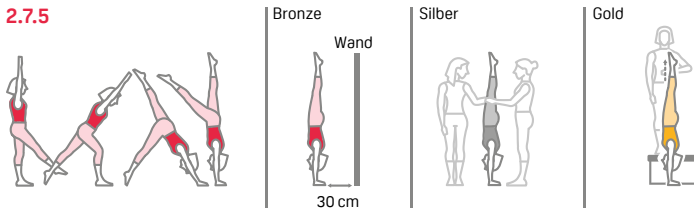


<b>BRONZE</b>	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): ein Klimmzug mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
<b>SILBER</b>	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
<b>GOLD</b>	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange, dazwischen stets ganz aushängen (Arme müssen zwischen den Klimmzügen immer komplett gestreckt werden).

6.2.7.5 Altersgruppe: 14 – 15 und 30 – 39

**Handstand | Material:** 3 Matten, Wand, 1 kleiner Kasten

2.7.5

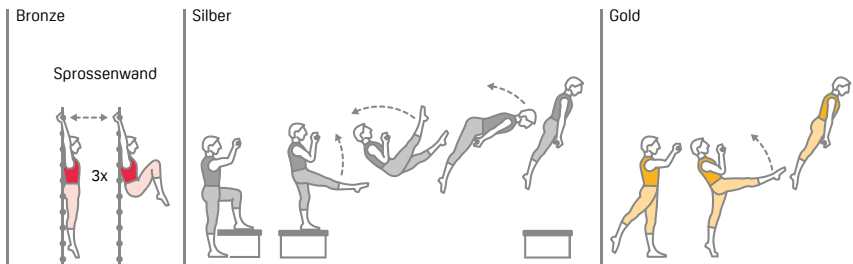


<b>BRONZE</b>	Aus dem Aufschwingen Handstehen auf der Matte vor einer Wand, Handabstand zur Wand ca. 30 cm (gemessen ab Fingerspitzen). Die Wand darf für die Gültigkeit des Versuchs (auch Aufschwingen) nicht berührt werden. Die Position muss kurz erreicht (Füße berühren sich kurz), aber nicht gehalten werden.
<b>SILBER</b>	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, ggf. Sicherung durch zwei Personen (siehe 6.2.6 Sicherheitshinweis).
<b>GOLD</b>	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, eine Person steht daneben auf einem kleinen Kasten und lässt seine Hand zwischen den Füßen der Turner*innen eingeklemmt. Nun versucht diese Person, die Hand nach oben herauszuziehen. Die Turner*innen halten die Handstandposition 2 Sekunden.

6.2.7.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29

**Hüft-Aufschwung | Material:** Sprossenwand, Reck, kleiner Kasten, Turnmatten zur Absicherung

2.7.6



<b>BRONZE</b>	Aus dem Hang an der Sprossenwand oder am sprunghohen Reck dreimaliges Anheben der geschlossenen und gehockten Beine möglichst bis zum Rumpf, mindestens jedoch bis die Oberschenkel die Waagerechte erreichen.
<b>SILBER</b>	Hüft-Aufschwung am kopfhohen Reck mit kleinem Kasten als Geländehilfe.
<b>GOLD</b>	Hüft-Aufschwung am schulterhohen Reck.

## 6.3 SCHNELLIGKEIT

### SPORTWISSENSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE

„Schnelligkeit im Sport ist die Fähigkeit, aufgrund kognitiver Prozesse, maximaler Willenskraft und der Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen.“<sup>3</sup> In dieser Gruppe wird die Frequenzschnelligkeit bei zyklischen Bewegungen geprüft. Dabei handelt es sich um wiederholende, gleiche Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände bei kurzen Belastungszeiten.

Alle Leistungen in dieser Gruppe werden auf Zehntelsekunde (eine Nachkommastelle) abgelesen und in die Prüfkarte eingetragen.

#### 6.3.1 30 m/50 m/100 m Lauf

**Bestimmungen:** Auf die Benutzung von Startblöcken kann verzichtet werden. Der Start kann auch aus einer ruhigen Standstellung erfolgen. Das dreiteilige Startkommando („Auf die Plätze!“ – „Fertig!“ – „Los!“ [Signal/Knall/Schuss!]) gilt für alle Teilnehmenden, egal aus welcher Startposition sie starten. Die Läufer\*innen sind zu disqualifizieren, wenn sie für zwei Fehlstarts im selben Lauf verantwortlich sind.

#### 6.3.2 25 m Schwimmen

**Bestimmungen:** Die Wassertiefe im Becken und im offenen Gewässer muss im Startbereich (Startsprung) mindestens 1,80 m betragen. Die Beckenlänge muss mindestens 12,5 m betragen. Die Wahl der Schwimmart ist freigestellt. Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. Der Start erfolgt durch Sprung vom Startblock oder aus dem Wasser vom Beckenrand. Das Wechseln der Schwimmart während der Prüfung ist gestattet.

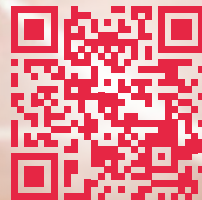
Beim Wenden und beim Zielenschlag müssen die Schwimmer\*innen die Wand mit einem beliebigen Teil ihres Körpers berühren. Nach dem Start und der Wende ist beim Brustschwimmen nur ein Tauchzug unter Wasser erlaubt, bei den anderen Schwimmtechniken muss nach der Gleitphase sofort aufgetaucht und weiter geschwommen werden.

#### 6.3.3 200 m Radfahren (mit fliegendem Start)

**Bestimmungen:** Der Start erfolgt fliegend, also mit einer beliebigen Beschleunigungsphase, die nicht gewertet wird. Es ist durch geeignete Maßnahmen sicherzustellen, dass das Überfahren der Start- und Ziellinie zeitgerecht erfasst werden. Die Strecke soll gerade, eben und ohne Verkehrseinflüsse sein. **Die Abnahme sollte aufgrund der hohen Geschwindigkeit und der damit verbundenen Unfallgefahr in den Kurven nicht im Stadion erfolgen.** Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

<sup>3</sup> GROSSER, M., STARISCHKA, S. & ZIMMERMANN, E. (2008): Das neue Konditionstraining. München: BLV

# FINDE SPORTABZEICHEN-TREFFS IN DEINER NÄHE!



ENTDECKE DEIN  
BEWEGUNGSANGEBOT

[WWW.BEWEGUNGSLANDKARTE.DE](http://WWW.BEWEGUNGSLANDKARTE.DE)

## ♀ WEIBLICH – KINDER UND JUGEND 6 BIS 17 JAHRE

ALTER		6 – 7			8 – 9			10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17		
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>AUSDAUER</b>	800 m Lauf <sup>1)</sup>	05:40	05:00	04:15	05:35	04:50	04:10	05:20	04:40	04:00	05:10	04:25	03:45	05:00	04:20	03:35	04:50	04:05	03:25
	Dauer-/Geländelauf <sup>1)</sup>	08:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
	Schwimmen <sup>1)</sup>	200 m									400 m								
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
Radfahren <sup>1)</sup>	-			5 km			10 km												
				27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00	
<b>KRAFT</b>	Werfen <sup>2)</sup>	Schlagball (80 g)									Wurfball (200 g)								
		6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
	Medizinball/ Kugelstoßen <sup>2)</sup>	Medizinball (1 kg)									Kugelstoßen (3 kg)								
		2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00	4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
	Standweitsprung <sup>2)</sup>	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Gerätturnen	Boden						Barren			Reck			Boden			Reck			
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	Laufen <sup>3)</sup>	30 m						50 m						100 m					
		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
	25 m Schwimmen <sup>3)</sup>	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
	200 m Radfahren (fl. Start) <sup>3)</sup>	-			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung												
<b>KOORDINATION*</b>	Hochsprung <sup>2)</sup>	-			-			0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
	Zonenweitsprung (in Punkten)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
		18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf									Schleuderball								
	Schleuderball (1 kg) <sup>2)</sup>	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
Seilspringen	<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung</b>						<b>Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b>						
	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20	
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden									

## ♂ MÄNNLICH – KINDER UND JUGEND 6 BIS 17 JAHRE

ALTER		6 – 7			8 – 9			10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17		
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf <sup>1)</sup>	05:40	05:00	04:15	05:25	04:40	03:55	05:05	04:20	03:35	04:45	04:00	03:15	04:20	03:40	03:00	04:05	03:25	02:45
	Dauer-/Geländelauf <sup>1)</sup>	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
	Schwimmen <sup>1)</sup>	200 m									400 m								
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
Radfahren <sup>1)</sup>	-			5 km			10 km												
	26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30				
KRAFT	Werfen <sup>2)</sup>	Schlagball (80 g)									Wurfball (200 g)								
		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
	Medizinball/ Kugelstoßen <sup>2)</sup>	Medizinball (1 kg)									Kugelstoßen (3 kg)			Kugelstoßen (4 kg)			Kugelstoßen (5 kg)		
		2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,50	6,50	7,50	6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
	Standweitsprung <sup>2)</sup>	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
Gerätturnen	Boden						Barren			Reck			Boden			Reck			
SCHNELLIGKEIT	Laufen <sup>3)</sup>	30 m						50 m						100 m					
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
	25 m Schwimmen <sup>3)</sup>	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
	200 m Radfahren (fl. Start) <sup>3)</sup>	-			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung												
KOORDINATION*	Hochsprung <sup>2)</sup>	-			-			0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
	Zonenweitsprung (in Punkten)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
		18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf									Schleuderball								
		15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						
	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20	
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden									

Leistungsstufen Einzeldisziplin: **BRONZE** 1 Punkt, **SILBER** 2 Punkte, **GOLD** 3 Punkte  
Gesamtleistung: Bronze 4 – 7 Punkte, Silber 8 – 10 Punkte, Gold 11 – 12 Punkte

<sup>1)</sup> in Minuten

<sup>2)</sup> in Metern

<sup>3)</sup> in Sekunden

**SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!**

## ♀ WEIBLICH 18 BIS 90+ JAHRE

ALTER		18 - 19			20 - 24			25 - 29			30 - 34			35 - 39			40 - 44			45 - 49			50 - 54	55 - 59																																											
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																																										
AUSBAUER	3.000 m Lauf <sup>1)</sup>	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																																												
	10 km Lauf <sup>1)</sup>	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40																																												
	7,5 km (Nordic) Walking <sup>1)</sup>	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	65:00	61:30	73:00	67:00	62:00	75:30	69:00	63:00	78:00																																												
	Schwimmen <sup>1)</sup>	800 m																																																																	
	20 km Radfahren <sup>1)</sup>	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00																																												
KRAFT	Medizinball (2 kg) <sup>2)</sup>	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	7,50	8,50	9,50	7,00	8,50	9,50	6,50	8,50	9,50	6,00	8,50	9,50	5,50																																												
	Kugelstoßen <sup>2)</sup>	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																							
	Steinstoßen <sup>2)</sup>	10,65			11,25			11,85			10,80			11,40			12,00			10,10			10,70			11,35			9,50			10,15			10,70			9,80			10,40			11,00			9,60																				
	Standweitsprung <sup>2)</sup>	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		
	Gerätturnen	Reck																																																																	
SCHWELLEZET	Laufen <sup>3)</sup>	100 m																																																																	
	25 m Schwimmen <sup>3)</sup>	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																																												
	200 m Radfahren (fl. Start) <sup>3)</sup>	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	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0																																												
	Gerätturnen	Sprung																																																																	
	Hochsprung <sup>2)</sup>	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																																												
KOORDINATION	Weitsprung <sup>2)</sup>	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																																												
	Schleuderball (1 kg) <sup>2)</sup>	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50																																												
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung																																																																	
	Gerätturnen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																																																																	
	Gerätturnen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung																																																																	
Gerätturnen	Grundschritt																																																																		
Gerätturnen	5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10																																													
Gerätturnen	Boden																																																																		

## ♂ MÄNNLICH 18 BIS 90+ JAHRE

ALTER		18 - 19			20 - 24			25 - 29			30 - 34			35 - 39			40 - 44			45 - 49			50 - 54	55 - 59																																											
ÜBUNG		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																																										
AUSBAUER	3.000 m Lauf <sup>1)</sup>	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	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20																																												
	10 km Lauf <sup>1)</sup>	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20																																												
	7,5 km (Nordic) Walking <sup>1)</sup>	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																																												
	Schwimmen <sup>1)</sup>	800 m																																																																	
	20 km Radfahren <sup>1)</sup>	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30																																												
KRAFT	Medizinball (2 kg) <sup>2)</sup>	11,00	13,00	14,00	11,00	13,50	14,50	10,50	13,00	14,50	10,00	13,00	14,00	9,50	12,50	14,00	9,00	12,00	13,50	8,00	11,50	13,50	7,50																																												
	Kugelstoßen <sup>2)</sup>	7,75			8,25			8,75			7,00			7,75			8,25			8,00			6,25			7,00			7,75			6,00			6,75			7,50			6,25																										
	Steinstoßen <sup>2)</sup>	9,30			10,10			10,95			7,70			8,65			9,55			7,45			8,45			9,45			7,10			8,15			9,15			6,75			7,75			8,80			6,10			7,40			8,65			5,50			7,05			8,60			7,95		
	Standweitsprung <sup>2)</sup>	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			1,40											
	Gerätturnen	Reck																																																																	
SCHWELLEZET	Laufen <sup>3)</sup>	100 m																																																																	
	25 m Schwimmen <sup>3)</sup>	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																																												
	200 m Radfahren (fl. Start) <sup>3)</sup>	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0																																												
	Gerätturnen	Sprung																																																																	
	Hochsprung <sup>2)</sup>	1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	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																																												
KOORDINATION	Weitsprung <sup>2)</sup>	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	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50	3,60																																												
	Schleuderball (1 kg) <sup>2)</sup>	31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50	25,50																																												
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung																																																																	
	Gerätturnen	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																																																																	
	Gerätturnen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung																																																																	
Gerätturnen	Grundschritt																																																																		
Gerätturnen	5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10																																													
Gerätturnen	Boden																																																																		

0-54		55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			90+		
<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>
22:10	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
08:30	74:00	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30
71:00	64:00	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
<b>400 m</b>																									
15:00	11:30	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
61:00	53:30	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
7:50	9:00	5:50	7:50	9:00	5:00	7:00	8:50	5:00	7:00	8:50	4:50	6:50	7:50	4:50	6:50	7:50	4:00	5:50	6:50	3:50	4:50	5:50	3:00	4:00	5:00
<b>3 kg</b>																									
6:00	7:00	5:00	5:75	6:50	4:75	5:50	6:25	4:50	5:25	6:15	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
<b>3 kg</b>																									
10:60	11:40	9:40	10:30	11:10	9:05	9:90	10:70	8:50	9:40	10:20	7:90	8:80	9:60	7:40	8:30	9:10	6:90	7:80	8:60	6:45	7:35	8:15	6:10	7:00	7:80
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	1:05	1:25	0:80	1:00	1:20
<b>Barren</b>												<b>Boden</b>													
<b>50 m</b>																									
10:7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
39,0	28,0	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
28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
<b>Boden</b>												<b>Sprung</b>													
0,95	1,05	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	0,55	0,60	0,65
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
20,00	23,00	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00
<b>Sprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>						<b>Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung</b>						<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung</b>													
20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
<b>Ringe</b>						<b>Reck</b>						<b>Schwebebalken</b>													

0-54		55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			90+		
<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>	<i>Bronze</i>	<i>Silber</i>	<i>Gold</i>
20:20	17:20	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
76:40	65:30	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
64:00	57:30	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
<b>400 m</b>																									
14:20	10:45	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
57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
11,00	13,00	7,00	10,50	12,50	6,50	10,00	12,50	6,00	9,50	11,50	6,00	9,00	10,50	6,00	8,50	10,00	5,50	8,00	9,50	5,00	7,50	9,00	4,50	6,50	8,00
<b>6 kg</b>						<b>5 kg</b>						<b>4 kg</b>						<b>3 kg</b>							
7:00	8:00	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
<b>10 kg</b>						<b>7,5 kg</b>						<b>5 kg</b>						<b>3 kg</b>							
9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40	8,40	9,70	11,00
1,70	2,00	1,35	1,65	1,95	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
<b>Barren</b>												<b>Boden</b>													
<b>50 m</b>																									
9,1	8,2	10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
35,0	23,0	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
24,0	18,0	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
<b>Boden</b>												<b>Sprung</b>													
1,15	1,25	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	0,65	0,75	0,85
4,00	4,40	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,80	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,80	2,10	2,60
31,00	36,50	23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50
<b>Sprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>						<b>Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung</b>						<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung</b>													
20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
<b>Ringe</b>						<b>Reck</b>						<b>Schwebebalken</b>													

Leistungsstufen Einzeldisziplin: **BRONZE** 1 Punkt, **SILBER** 2 Punkte, **GOLD** 3 Punkte  
Gesamtleistung: Bronze 4 – 7 Punkte, Silber 8 – 10 Punkte, Gold 11 – 12 Punkte

**SCHWIMMEN NICHT VERGESSEN!**

1) in Minuten      2) in Metern      3) in Sekunden

Gültigkeit ab 2024

**Material:** Es kann jedes Fahrradmodell benutzt werden. Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb sind Elektrofahrräder (E-Bike, Pedelec) nicht zugelassen.

**Sicherheitshinweis:** Zum eigenen Schutz wird dringend empfohlen, beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen.

### 6.3.4 Gerätturnen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 6.2.6 beschrieben.

**Bestimmungen:** Siehe Absätze 6.3.4.1 – 6.3.4.6

#### **ÜBERBLICK ÜBER DIE TURNELEMENTE FÜR DIE JEWEILIGE ALTERSKLASSE IN DER GRUPPE SCHNELLIGKEIT:**

ALTER	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
<b>ELEMENT</b>	Sprungaufhocken als Stützsprung	Schrittsprung	Sprungrolle	Handstütz-Sprung-überschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprung-überschlag
<b>S. ABSATZ</b>	6.3.4.1	6.3.4.2	6.3.4.3	6.3.4.4	6.3.4.5	6.3.4.6

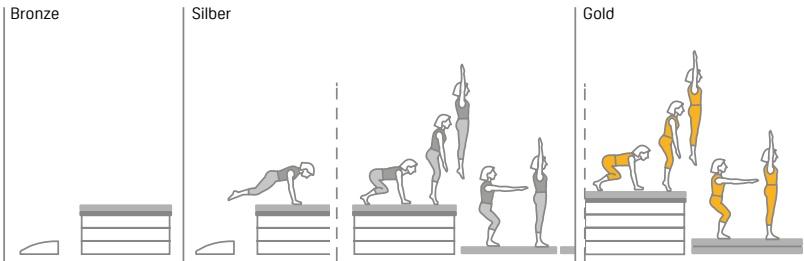
ALTER	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
<b>ELEMENT</b>	Handstütz-Sprung-überschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprung-überschlag	Sprungrolle	Schrittsprung	Sprungaufhocken als Stützsprung
<b>S. ABSATZ</b>	6.3.4.6	6.3.4.5	6.3.4.4	6.3.4.3	6.3.4.2	6.3.4.1

6.3.4.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter

**Sprungaufhocken als Stützsprung** | **Material:** Turnmatten, 2 Kästen, 1 Sprungbrett

**3.4.1**

Aufbau:  
2 Kästen  
Turnmatten  
Sprungbrett

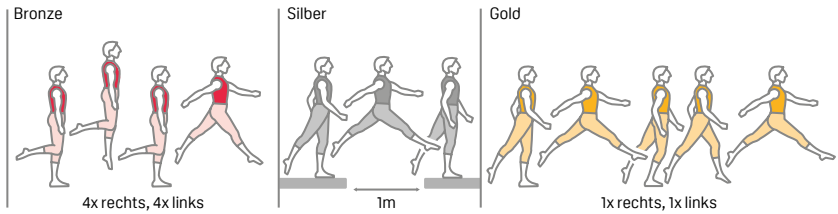


<b>BRONZE</b>	Aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung von einem Sprungbrett (nur ein Brettkontakt) und Landung (beliebig) auf einem ca. hüfthohen Mattenberg.
<b>SILBER</b>	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei dreiteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.
<b>GOLD</b>	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei vierteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.

### 6.3.4.2 Altersgruppe: 8 – 9 und 60 – 69

#### Schrittsprung I **Material:** Turnmatten

#### 3.4.2



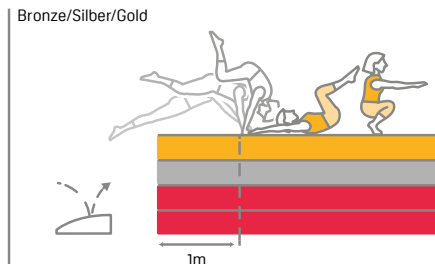
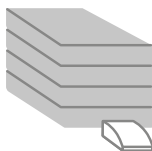
<b>BRONZE</b>	Stepphops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
<b>SILBER</b>	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (1 m).
<b>GOLD</b>	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.

### 6.3.4.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59

#### Sprungrolle I **Material:** 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) – alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden und 1 Sprungbrett

#### 3.4.3

Aufbau:  
2 - 4 Weichböden längs  
davor ein Sprungbrett



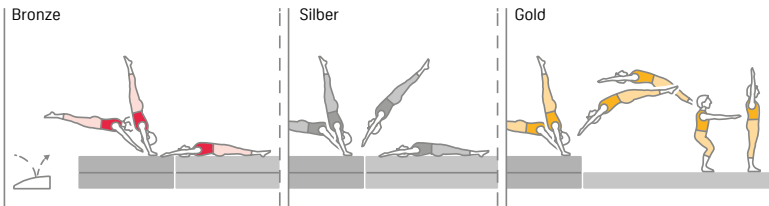
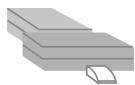
<b>BRONZE</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
<b>SILBER</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
<b>GOLD</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.

6.3.4.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40 – 49

**Handstütz-Sprungüberschlag** | **Material:** 4 Weichbodenmatten, mindestens 1 davon fest, so dass ein Einsinken der Handgelenke (Schraubstockeffekt) vermieden wird (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden – alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett

**3.4.4**

**Aufbau:**  
2 Weichböden längs  
2 Weichböden quer  
davor ein Sprungbrett



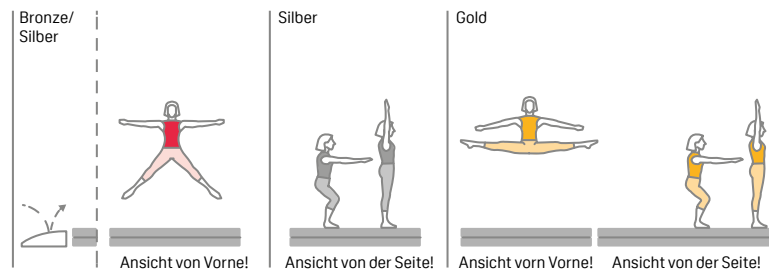
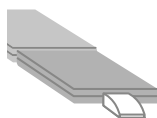
<b>BRONZE</b>	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
<b>SILBER</b>	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und abdrücken, dann umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
<b>GOLD</b>	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, eine weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in den Stand kommen auf der längs gelegten Weichbodenmatte.

6.3.4.5 Altersgruppe: 14 – 15 und 30 – 39

**Grätsch(winkel)sprung** | **Material:** 1 Sprungbrett, 4 Turnmatten

**2.7.6**

**Aufbau:**  
4 Matten  
davor ein Sprungbrett



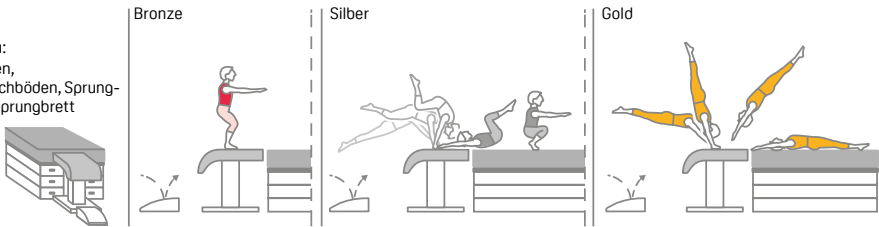
<b>BRONZE</b>	Aus dem Anlauf (2 – 3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
<b>SILBER</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
<b>GOLD</b>	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschwinkelsprung (mit deutlichem Hüftwinkel, Knie zeigen nach oben) mit Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten in den ruhigen Stand.

### 6.3.4.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29

**Handstütz-Sprungüberschlag** | **Material:** 1 Sprungbrett, 1 Sprungtisch (1,25 m), 3 vierteilige Kästen, 2 Weichbodenmatten (ca. 30 cm hoch); Alternativ zum Sprungtisch: 1 fünfteiliger Kasten (quer gestellt) oder Pferd (1,20 m, quer gestellt)

#### 3.4.6

Aufbau:  
2 Kästen,  
1-2 Weichböden, Sprung-  
tisch, Sprungbrett



<b>BRONZE</b>	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 – 2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird ohne Aufsatz der Hände auf den Sprungtisch gesprungen.
<b>SILBER</b>	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 – 2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird mit Stütz der Hände (leicht ausgedreht) und gestreckten Armen auf dem Sprungtisch aufgerollt (methodischer Hinweis: Als Vorbereitung für „Gold“ ist es sinnvoll, die Arme im Stütz möglichst gestreckt zu lassen und die Hände leicht auszdrehen, um das Abrollen ohne Abdruck schmerzfrei zu ermöglichen).
<b>GOLD</b>	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 – 2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung Stützaufnahme auf dem Sprungtisch, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in der Rückenlage auf dem Weichbodenmattenberg landen.

## 6.4 KOORDINATION

### SPORTWISSENSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE

„Die koordinativen Fähigkeiten sind Fähigkeiten die primär koordinativ, d. h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen.“<sup>4</sup> Im Vordergrund stehen also primär die Bewegungstechnik und die Qualität der Bewegungsausführung, während die energetischen Prozesse der Muskelbewegung eine sekundäre Rolle spielen.

#### 6.4.1 Hochsprung

**Bestimmungen:** Den Teilnehmer\*innen stehen über jede Höhe drei Versuche zu. Nach drei aufeinander folgenden Fehlsprüngen, gleichgültig bei welcher Höhe, scheidet die Teilnehmer\*innen aus. Der Hochsprung darf nur über eine Latte ausgeführt werden. Die Springer\*innen müssen mit einem Fuß abspringen.

<sup>4</sup>HIRTZ, P.: Koordinative Fähigkeiten – Kennzeichnung, Altersgang und Beeinflussungsmöglichkeiten. Medizin und Sport 21(1981), 348 – 351  
FREY, G.: Zur Terminologie und Struktur physischer Leistungsfaktoren und motorischer Fähigkeiten. Leistungssport 7(1977), 339 – 362

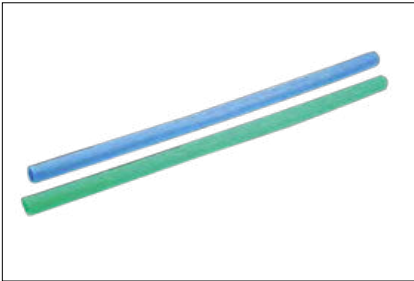


### 6.4.3 Zonenweitsprung

**Bestimmungen:** Die Teilnehmer\*innen haben vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen. Die Länge des Anlaufs ist beliebig. Der Absprung erfolgt vor einer Absprunglinie. Wird diese übertreten, so ist der Sprung ungültig.

**Bewertung:** Die erste Zone beginnt an der Absprunglinie und reicht (inkl. Hindernis) bis in die Sprunggrube. Danach anschließend beginnt die zweite Zone. Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der sich der hinterste Eindruck des Niedersprungs befindet. Dabei werden die drei besten Sprünge entsprechend der unten stehenden Skizze gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Sprüngen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog). Die Zonen sind mit entsprechenden Markierungen (z. B. mit Klebestreifen oder Dachlatten am Rand der Grube) zu versehen.

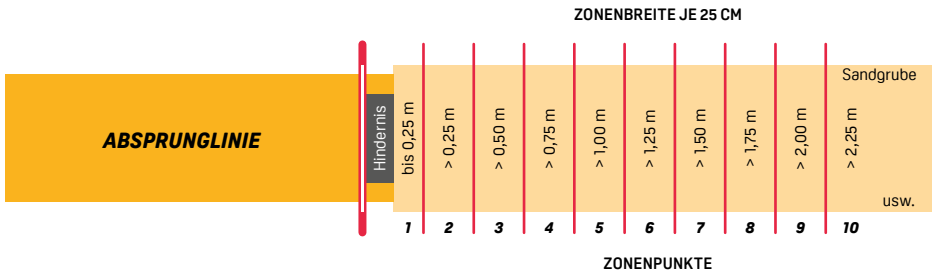
**Empfehlung:** Die empfohlene Anlaufänge für Kinder beträgt etwa 10 m. Ein kleines, niedriges Hindernis (max. 10 cm hoch, z. B. Schaumstoffröhren oder -streifen, siehe Bilder) unmittelbar hinter der Absprunglinie, dient den Kindern zur besseren Orientierung. Da der Aufbau der Weitsprunganlagen in den einzelnen Sportstätten variiert, ist eine genaue Festlegung der Absprunglinie schwierig vorzugeben. Die Prüfer\*innen sollten (um auf jeden Fall die Landung in der Sprunggrube zu gewährleisten) Absprunglinie und Hindernis (siehe Bild) nahe dem Grubenrand positionieren.



© HUDORA GmbH



© BOSIG GmbH



<b>&gt; 0,25 M</b>	bis 0,25 m	> 0,25 m	> 0,50 m	> 0,75 m	> 1,00 m	> 1,25 m	> 1,50 m	> 1,75 m
<b>ZONENPUNKTE</b>	1	2	3	4	5	6	7	8

<b>&gt; 0,25 M</b>	> 2,00 m	> 2,25 m	> 2,50 m	> 2,75 m	> 3,00 m	> 3,25 m	> 3,50 m	> 3,75 m
<b>ZONENPUNKTE</b>	9	10	11	12	13	14	15	16

### 6.4.4 Drehwurf

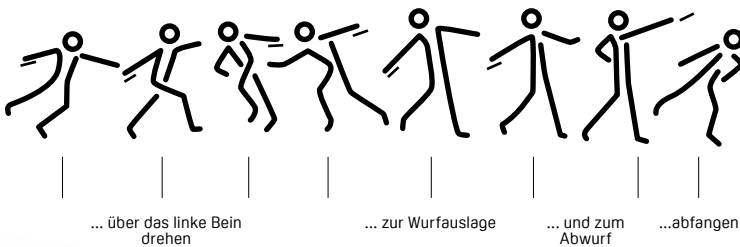
**Bestimmungen:** Ein Tennisring soll aus der seitlichen Schrittstellung über eine Drehbewegung oder mit einer vorgeschalteten ganzen Drehung so weit wie möglich geworfen werden (siehe Skizze). Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert. Die Teilnehmer\*innen haben vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen.

**Material:** Geworfen wird mit einem Tennisring (160 – 220 g, Außendurchmesser 15 – 18 cm). Zulässig sind Tennisringe aus Moosgummi sowie auch mit Luft gefüllte. Hierbei haben die Ringe aus Moosgummi die besseren Flugeigenschaften.

**Bewertung:** Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der das Wurfgerät erstmals auf dem Boden aufgekomen ist. Die Wertungsbereiche sind jeweils 1 m breit. Dabei werden die drei besten Würfe gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Würfen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog).

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

BEWEGUNGSABLAUF:



GRIFFHALTUNG:



© Nicolas Fröhlich, DLV

	ZONE 1	2	3	4	5	6	7	8
<b>ABWURFSTELLE</b>	bis 1 m	bis 2 m	bis 3 m	bis 4 m	bis 5 m	bis 6 m	bis 7 m	usw.
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	<b>PUNKT</b>	<b>PUNKTE</b>	<b>PUNKTE</b>	<b>PUNKTE</b>	<b>PUNKTE</b>	<b>PUNKTE</b>	<b>PUNKTE</b>	<b>PUNKTE</b>

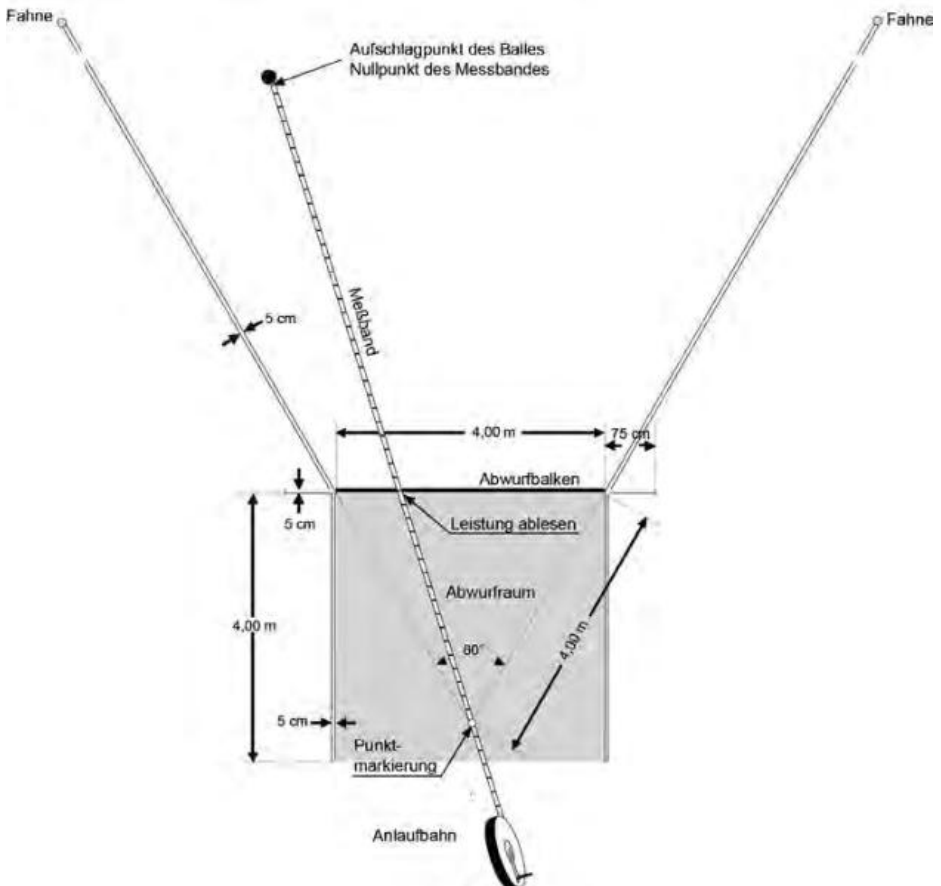
### 6.4.5 Schleuderball

**Bestimmungen:** Der Schleuderball kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung geworfen werden. Die Länge des Anlaufs und die Zahl der Drehungen sind nicht begrenzt. Der Abwurf erfolgt aus einem Abwurfraum in einen Wurfsektor. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden oder einen Abwurfbalken markiert. Der Versuch ist beim Auftreffen des Balls auf dem Boden beendet. Erst dann können die Wettkämpfer\*innen den Anlauf-/Abwurfraum verlassen, jedoch nicht über den Balken und dessen seitliche Verlängerungslinien.

**Material:** Der Schleuderball besteht aus einer Leder- oder Kunststoffhülle mit einer formbeständigen Füllung. Als Handgriff dient eine Lederschleife, die 28 cm lang (+/- 1,0 cm) und 2,0 cm (+/- 0,3 cm) breit ist. Für alle Altersklassen und beide Geschlechter wird mit dem 1 kg Schleuderball geworfen.

**Bewertung:** Die Weitemessung erfolgt vom nächstliegenden, vorderen Rand des Auftreffpunktes des Balles bis an die Innenkante der Abwurflinie bzw. des Abwurfbalkens. Beginnend mit dem 0-Punkt des Maßbandes wird dieses im Abwurfraum dabei über den Schnittpunkt der Begrenzungslinien des Wurfsektors gespannt. Die Weite des Wurfes wird an der Innenkante der Abwurflinie (an der Seite des kleineren Winkels) abgelesen (siehe auch Messhilfe unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)).

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Wurfen/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.



### 6.4.6 Seilspringen (Rope Skipping)

Prüferechtigt sind alle Prüfer\*innen des Deutschen Sportabzeichens.

**Bestimmungen:** Siehe Absatz 6.4.6.1 – 6.4.6.6

**Material:** Gesprungen wird mit einem handelsüblichen Seil ohne Motor. Bei einem Seil mit Griffen, muss sich das Seil frei drehen können, damit es sich nicht aufdreht.

**Hinweise zur Durchführung:** Zwischensprünge sind nur beim Grundsprung vorwärts bei Kindern (bis 9 Jahre) und bei Älteren (ab 70 Jahre) und beim Doppeldurchschlag erlaubt.

Die Übungen sind mit kontinuierlichem Seildurchschlag durchzuführen.

**Bewertung:** Die objektive Bewertung erfolgt ausschließlich über eine vorgegebene Anzahl von Sprüngen ohne Unterbrechung. Zwischensprünge werden nicht gezählt, da sie nicht zum geforderten Sprung gehören. Demo-Videos zu den verschiedenen Seilsprungelementen sind unter [www.deutsches-sportabzeichen.de/materialien](http://www.deutsches-sportabzeichen.de/materialien) zu finden.

### ÜBERBLICK ÜBER DIE SEILSPRUNGELEMENTE FÜR DIE JEWEILIGE ALTERSGRUPPE:

ALTER	6 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 17
<b>ELEMENT</b>	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung <b>ODER</b> Galoppsprung	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung
<b>SIEHE ABSATZ</b>	6.4.6.1 / 6.4.6.2	6.4.6.1	6.4.6.4	6.4.6.5
<b>BRONZE</b>	10 Sprünge	20 Sprünge	10 Sprünge	10 Sprünge
<b>SILBER</b>	15 Sprünge	30 Sprünge	20 Sprünge	15 Sprünge
<b>GOLD</b>	25 Sprünge	40 Sprünge	30 Sprünge	20 Sprünge

ALTER	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59
<b>ELEMENT</b>	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung
<b>SIEHE ABSATZ</b>	6.4.6.6	6.4.6.5	6.4.6.3	6.4.6.4
<b>BRONZE</b>	5 Sprünge	10 Sprünge	40 Sprünge	10 Sprünge
<b>SILBER</b>	10 Sprünge	15 Sprünge	60 Sprünge	20 Sprünge
<b>GOLD</b>	15 Sprünge	20 Sprünge	80 Sprünge	30 Sprünge

ALTER	60 – 69	70 – 79	80 – 89	ab 90
<b>ELEMENT</b>	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung <b>ODER</b> Galoppsprung		
<b>SIEHE ABSATZ</b>	6.4.6.1	6.4.6.1 / 6.4.6.2		
<b>BRONZE</b>	10 Sprünge	8 Sprünge	6 Sprünge	4 Sprünge
<b>SILBER</b>	20 Sprünge	14 Sprünge	10 Sprünge	6 Sprünge
<b>GOLD</b>	30 Sprünge	18 Sprünge	12 Sprünge	8 Sprünge

#### 6.4.6.1 Grundsprung vorwärts (Easy Jump):

Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Gesprungen wird ohne Zwischensprung. Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt. Grundsprung vorwärts (Easy Jump) mit Zwischensprung: Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Dabei ist jeweils ein Zwischensprung erlaubt. Jeder Seildurchsprung wird gezählt.

#### 6.4.6.2 Galoppsprung:

Die Teilnehmer\*innen müssen im Laufschrift auf der Stelle oder in der Fortbewegung jeweils bei einem Seildurchschlag mit beiden Füßen nacheinander das Seil überqueren (einbeiniger Absprung, das andere Bein wird nachgezogen). Hierbei wird gezählt wie oft der rechte Fuß das Seil überquert.

#### 6.4.6.3 Laufschrift (Jogging-Step):

Die Teilnehmer\*innen müssen im Laufschrift auf der Stelle oder in der Fortbewegung, jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß über das Seil springen. Es wird jeweils die Fußüberquerung gezählt.

#### 6.4.6.4 Grundsprung rückwärts (Easy Jump):

Wie 6.4.6.1, nur rückwärts geschwungen. **Ohne** Zwischensprung.

#### 6.4.6.5 Kreuzdurchschlag (Criss Cross):

Die Teilnehmer\*innen müssen bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen. Hierbei wird jedes Kreuzen der Arme gezählt. Das Seil ist bei jedem Sprung (ohne Zwischensprung) unter den Füßen durchzuschlagen.

#### 6.4.6.6 Doppeldurchschlag (Double Under):

Die Teilnehmer\*innen müssen bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen. Es wird jede Landung nach dem Zweifachdurchschlag gezählt. Zwischen den Doppeldurchschlägen dürfen maximal 2 Sprünge (Zwischensprünge) ohne Doppeldurchschlag erfolgen.

### 6.4.7 Erweiterter Leistungskatalog

In den Gruppen Kraft und Koordination gibt es neue Übungen. Weitere Informationen wie die genaue Übungsbeschreibung sowie die zu erbringenden Leistungen gibt es unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de). Prüfberechtigt sind alle Prüfer\*innen des Deutschen Sportabzeichens.

### 6.4.8 Gerätturnen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 6.2.6 beschrieben.

**Bestimmungen:** Siehe Absatz 6.4.8.1 - 6.4.8.6

#### **ÜBERBLICK DER TURNELEMENTE FÜR DIE JEWEILIGE ALTERSKLASSE IN DER GRUPPE KOORDINATION:**

ALTER	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
ELEMENT	Schwebebalken	Hüftumschwung	Schwingen an den Ringen	Rad	Rolle	Sprung mit Drehung
S. ABSATZ	6.4.8.1	6.4.8.2	6.4.8.3	6.4.8.4	6.4.8.5	6.4.8.6

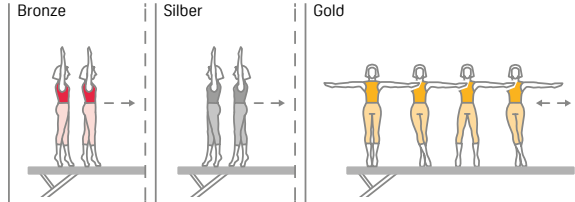
ALTER	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
ELEMENT	Sprung mit Drehung	Rolle	Rad	Schwingen an den Ringen	Hüftumschwung	Schwebebalken
S. ABSATZ	6.4.8.6	6.4.8.5	6.4.8.4	6.4.8.3	6.4.8.2	6.4.8.1

6.4.8.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter

**Gehen auf dem Schwebebalken I** **Material:** Schwebebalken (Höhe: 1,25 m) mit Matten ggf. bis direkt unter den Schwebebalken (siehe Zeichnung) abgesichert. Die Höhe der Mattenlage ist freigestellt (Unterbau der Matten kann aus Kästen oder Turnbänken bestehen), eine Aufstiegshilfe z. B. über einen (kleinen) Kasten ist gestattet. Die Nutzung eines Übungsschwebebalken ist erlaubt, umgedrehte Bänke sind nicht zulässig.

4.8.1

Aufbau:  
Schwebebalken  
Matten  
Matten bis an den unteren Rand des Balkens ergänzen

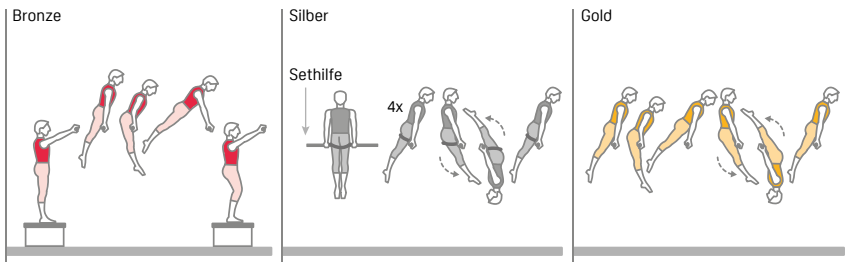


<b>BRONZE</b>	Zügiges Gehen auf den Fußballen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
<b>SILBER</b>	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
<b>GOLD</b>	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann – ohne Änderung der Blickrichtung – mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.

6.4.8.2 Altersgruppe: 8 – 9 und 60 – 69

**Hüftumschwung I** **Material:** Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matten

4.8.2

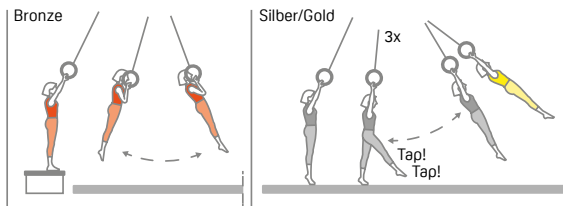


<b>BRONZE</b>	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am schulterhohen Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
<b>SILBER</b>	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwünge mit Seilhilfe (für die Seilhilfe wird ein Sprungseil zwischen Hand und Körper über die Reckstange gehängt, beide Seilenden werden zusammen eng unterhalb des Gesäßes durchgeführt und an der anderen Seite zwischen dem Körper und der anderen Stützhand wieder befestigt).
<b>GOLD</b>	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung (siehe 6.2.6 Sicherheitshinweis).

6.4.8.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59

**Schwingen an den Ringen I** **Material:** Kleiner Kasten, Schwingende Ringe, Matten zur Absicherung

4.8.3

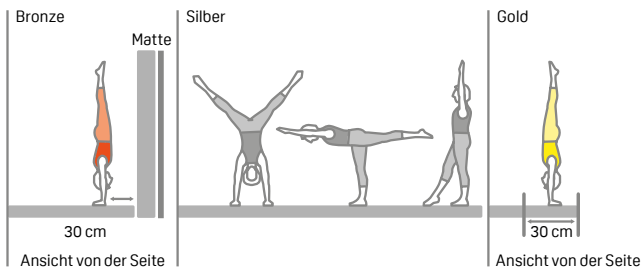


<b>BRONZE</b>	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Arme und Ringe bilden eine Gerade) mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.
<b>SILBER</b>	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
<b>GOLD</b>	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung) und deutlichem Höhengewinn.

6.4.8.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40 – 49

**Rad/Handstützüberschlag seitwärts I** **Material:** Weichbodenmatte, Turnmatten

4.8.4



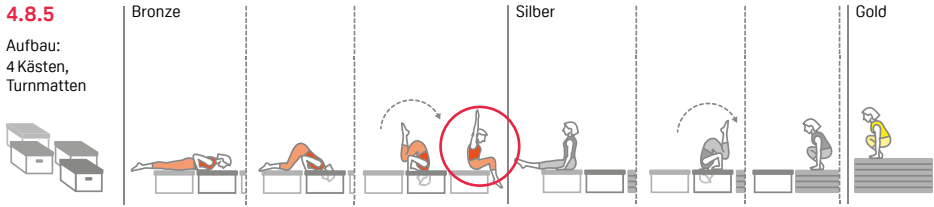
<b>BRONZE</b>	Aus dem Aufschwingen Rad vorlings vor einer hochgestellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichbodenmatte im Handaufsatz ca. 30 cm.
<b>SILBER</b>	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung.
<b>GOLD</b>	Aus dem Aufschwingen Rad in einem durch Kreidestriche markierten Korridor von 30 cm Breite.

6.4.8.5 Altersgruppe: 14 – 15 und 30 – 39

**Rolle I** **Material:** 4 kleine Kästen, Turnmatten

**4.8.5**

**Aufbau:**  
4 Kästen,  
Turnmatten

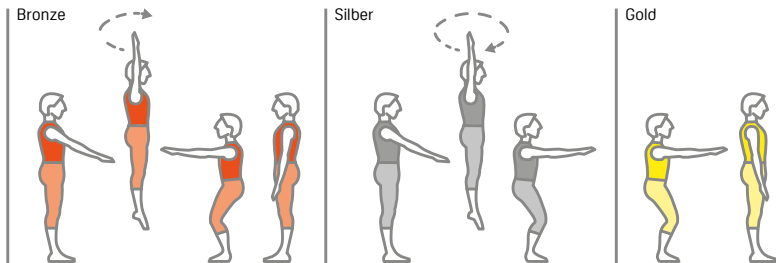


<b>BRONZE</b>	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten, ohne sich mit den Händen abzustützen. Die Füße werden auf dem Boden aufgesetzt.
<b>SILBER</b>	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem etwa gleichhohen Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.
<b>GOLD</b>	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem bezogen auf die Kästen etwa zwanzig Zentimeter höheren Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.

6.4.8.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29

**Sprung mit Drehung I** **Material:** Turnmatten

**4.8.6**



<b>BRONZE</b>	Vier Strecksprünge mit jeweils einer 1/2 Drehung in den sicheren Stand, dabei den ersten und dritten nach links, den zweiten und vierten nach rechts als Drehrichtung.
<b>SILBER</b>	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung.
<b>GOLD</b>	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.

# 7. PRÜFUNGEN ZUM DEUTSCHEN SPORTABZEICHEN IM AUSLAND

## 7.1 ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

Der DOSB verleiht das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche und das Deutsche Sportabzeichen auch an im Ausland lebende Absolvent\*innen. Der DOSB verfolgt das Ziel, die Verantwortung für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen im Ausland an deutsche Organisationen (Schulen, Sportvereine, Clubs usw.) zu übertragen. Diese benennen fachkundige Mitglieder oder Personen als Prüfer\*innen.

Voraussetzung für die Durchführung von Prüfungen im Ausland ist der Prüfausweis AUSLAND mit entsprechender Länderangabe. Dieser Ausweis wird ausschließlich vom DOSB ausgestellt. Unter bestimmten Voraussetzungen kann dieser Ausweis auch an Inhaber eines gültigen inländischen Prüfausweises vergeben werden. Auskünfte hierzu erteilt der DOSB (s. u.); ein Anspruch auf den Prüfausweis AUSLAND besteht jedoch nicht. **Der Prüfausweis eines LSB ist für die Abnahme von Prüfungen im Ausland nicht ausreichend.**

Die Verleihungen und Bestätigungen des Deutschen Sportabzeichens für das Ausland sind gebührenfrei. Die Kosten werden vom DOSB getragen (außer Sonderabzeichen). Die Verleihungszahlen des Auslands werden in einer gesonderten Statistik geführt. Die ordnungsgemäße Durchführung der Prüfungen wird von den örtlich bzw. regional zuständigen deutschen Organisationen durch Unterschrift und Stempelabdruck bestätigt.

Alle Verleihungen ins Ausland und der Schriftwechsel mit dem Ausland werden zentral bearbeitet. Bitte wenden Sie sich an: Deutscher Olympischer Sportbund, Geschäftsbereich Sportentwicklung, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main, T +49 69 6700-0, [deutsches.sportabzeichen@dosb.de](mailto:deutsches.sportabzeichen@dosb.de), [www.dosb.de](http://www.dosb.de)

### 7.1.1 Beauftragte und Sonderregelungen für das Deutsche Sportabzeichen

In bestimmten Ländern hat der DOSB „Beauftragte für das Deutsche Sportabzeichen“ eingesetzt und teilweise zusätzliche, weiterführende Regeln erlassen. Bei diesen Regeln handelt es sich um regional beschränkte Ergänzungen zum Prüfungswegweiser, die in dem jeweiligen Land bis auf Widerruf Gültigkeit haben und von allen Prüfer\*innen zu beachten sind. Auskünfte hierzu erteilen die Beauftragten des jeweiligen Landes (s. u.) oder der DOSB, Geschäftsbereich Sportentwicklung.

Diese bilden gemeinsam mit lizenzierten Trainer\*innen und Prüfer\*innen ein regional zuständiges „Team Deutsches Sportabzeichen“. Die Beauftragten sind, soweit der DOSB diese Aufgaben nicht selbst wahrnimmt, in ihren Bereichen (regional) für alle Angelegenheiten des Sportabzeichens (insb. Training, Prüfung und Verleihung) zuständig sowie Mittler zwischen den Absolvent\*innen des Deutschen Sportabzeichens und dem DOSB.

Für folgende Länder hat der DOSB „Beauftragte für das Deutsche Sportabzeichen“ bestellt:

- **BeNeLux-Staaten:** Andreas Kornmaier, [bea\\_dsa\\_benelux@gmx.de](mailto:bea_dsa_benelux@gmx.de)
- **Brasilien:** Carsten Wegener, [carsten.wegener@outlook.com](mailto:carsten.wegener@outlook.com)
- **Frankreich:** Stephan Artner, [artner@dsa-france.org](mailto:artner@dsa-france.org)
- **Italien:** Frank Schnappenberger, [frank@schnappenberger.eu](mailto:frank@schnappenberger.eu)

## **7.2 ÖSTERREICHISCHES SPORT- UND TURNABZEICHEN (ÖSTA)**

### **7.2.1 Geltungsbereich von Prüfausweisen für das ÖSTA**

Alle von einem LSB beauftragten Prüfer\*innen mit gültigem Prüfausweis können Prüfungen für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA) und das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche (ÖSTA-J) in Deutschland abnehmen.

Grundlage der Prüfungen sind die dafür vom Bundeskanzleramt der Republik Österreich erlassenen Richtlinien und Bedingungen. Die erzielten Leistungen werden in den entsprechenden Leistungsnachweis für ÖSTA bzw. ÖSTA-J eingetragen und mit Identnummer, Unterschrift, Ort und Datum bestätigt. Die notwendigen Unterlagen zum ÖSTA bzw. ÖSTA-J sind beim DOSB oder dem zuständigen LSB erhältlich. Grundsätzlich gilt:

- Die Prüfungen werden kostenfrei abgenommen.
- Die zuständigen Beauftragten für das Deutsche Sportabzeichen (bzw. Stützpunktleiter) oder die Absolvent\*innen leiten den bestätigten Leistungsnachweis an die für die Verleihung des ÖSTA zuständige Stelle weiter (Anschrift: Bundesministerium für öffentlichen Dienst und Sport, Sektion II – Sport, .STA13 Geschäftsstelle, Dampfschiffstraße 4, A-1030 Wien, T +43 (1) 71606-665231 oder 665245, [www.oesta.at](http://www.oesta.at)).
- Nach Bearbeitung der Unterlagen bekommen die Absolvent\*innen Abzeichen und Urkunde zugesandt.

### **7.2.2 Geltungsbereich von Prüfausweisen für das Deutsche Sportabzeichen**

Alle zur Abnahme von Prüfungen für das ÖSTA und ÖSTA-J berechtigten Personen können Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen und das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche in Österreich abnehmen. Grundlage der Prüfungen sind die vom DOSB in diesem Prüfungswegweiser erlassenen Richtlinien und Bedingungen. Die erzielten Leistungen werden auf der Prüfkarte eingetragen und mit Datum, Ort, Identnummer und Unterschrift bestätigt. Grundsätzlich gilt:

- Die Prüfungen werden kostenfrei abgenommen.
- Die Prüfer\*innen oder die Absolvent\*innen leiten die vollständig ausgefüllte Prüfkarte an die für die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens zuständige Stelle weiter (Anschrift: Deutscher Olympischer Sportbund, Geschäftsbereich Sportentwicklung, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main, T +49 69 6700-0, [deutsches.sportabzeichen@dosb.de](mailto:deutsches.sportabzeichen@dosb.de)).
- Nach Bearbeitung der Unterlagen bekommt der\*die Absolvent\*in Abzeichen und Urkunde zugesandt.



## **8. ANERKENNUNG VON LEISTUNGEN AUS WETTKÄMPFEN, DIGITAL ERFASSTEN LEISTUNGEN UND SPORTARTSPEZIFISCHEN LEISTUNGSABZEICHEN**

Für das Deutsche Sportabzeichen und das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche werden grundsätzlich nur Leistungen anerkannt, die ausschließlich und unmittelbar zum Erwerb eines der beiden Abzeichen erbracht wurden. Leistungen, die im Rahmen von Wettkämpfen oder vergleichbaren Veranstaltungen erbracht wurden, werden grundsätzlich nicht anerkannt. Zulässige Ausnahmen hiervon sind:

### **8.1 LAUFEN (10 KM) – RADFAHREN (5, 10, 20 KM) – WALKING/NORDIC WALKING (7,5 KM)**

Aufgrund des hohen logistischen Aufwands können für das Absolvieren des 10 km Laufs, der Radfahrstrecken und der Walking/Nordic Walking-Strecke, Wettkämpfe oder vergleichbare Veranstaltungen genutzt werden. Der Nachweis muss durch eine Urkunde mit Zeitangabe oder eine online zur Verfügung gestellte Ergebnisliste vorgelegt werden (siehe auch 6.1.3, 6.1.4 und 6.1.6).

### **8.2 BUNDESJUGENDSPIELE**

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche können Leistungen anerkannt werden, wenn diese im gleichen Kalenderjahr bei den Bundesjugendspielen erbracht wurden. Hierfür müssen die geforderten Mindestleistungen in den einzelnen Disziplinen und Altersklassen erreicht (siehe Kapitel 4.1.2.) werden.

### **8.3 ANERKENNUNG VON DIGITAL ERFASSTEN LEISTUNGEN**

Aufgrund des hohen logistischen Aufwands können die Ausdauerleistungen (Laufen (3.000 m, 10 km) – Radfahren (5, 10, 20 km) – Walking/Nordic Walking (7,5 km); Schwimmen ausgenommen) anhand einer GPS-getrackten Leistung anerkannt werden, insofern die Strecke den Bedingungen des Prüfungswegweisers entspricht und der\*die Prüfer\*in die Leistung als glaubwürdig/plausibel bewertet. Siehe dazu die Bewertungshilfe unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

### **8.4 ANERKANNTE SPORTARTSPEZIFISCHE LEISTUNGSABZEICHEN (VERBANDSABZEICHEN)**

Die Mitgliedsorganisationen des DOSB haben die Möglichkeit, Leistungsabzeichen für das Deutsche Sportabzeichen anerkennen zu lassen. Nach Anerkennung durch den DOSB werden diese Leistungsabzeichen als Ersatz für eine der vier Gruppen gewertet. Die Anerkennung des Leistungsabzeichens erfolgt grundsätzlich auf der Leistungsstufe Gold und ausschließlich für das Kalenderjahr, in dem das Leistungsabzeichen erworben wurde. Wenn nicht anders angegeben, gilt das jeweilige Abzeichen auf allen zu erzielenden Stufen. Der Nachweis erfolgt durch die Absolvent\*innen über die Vorlage einer Urkunde für das Leistungsabzeichen. Diese enthält einen entsprechenden Vermerk zur Anerkennung der beurkundeten Leistung beim Deutschen Sportabzeichen und den Hinweis auf die zu ersetzende Gruppe.

Die Liste der vom DOSB anerkannten sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) ist auf [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de) veröffentlicht.

## **LISTE DER ANERKANNTEN LEISTUNGSABZEICHEN 2026**

### **Gruppe Ausdauer**

#### **Bund Deutscher Radfahrer (BDR)**

- Deutsches Radsportabzeichen ab Silber

#### **Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), Deutscher Schwimmverband (DSV), Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes (WW), Arbeiter Samariter Bund (ASB)**

- Deutsches Schwimmabzeichen Gold (DLRG, DSV, WW und ASB)
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen (DLRG, DSV, WW und ASB)
- Deutscher Junior-Retter (DLRG)

#### **Deutscher Ruderverband (DRV)**

- Jugendfahrtenabzeichen
- Fahrtenabzeichen für Erwachsene

#### **Deutsche Triathlon Union (DTU)**

- Deutsches Triathlonabzeichen
- Deutsches Triathlon Jugendabzeichen

#### **Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)**

- Laufabzeichen Stufe 4 oder 5
- Marathonabzeichen
- Walking-/Nordic Walking-Abzeichen Stufe 3

#### **Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf (DVMF)**

- Deutsches Fünfkampfabzeichen

#### **Verband Deutscher Sporttaucher (VDST)**

- Leistungsabzeichen Flossenschwimmen

#### **Deutscher Kanu-Verband (DKV)**

- Wanderfahrerabzeichen

#### **Deutscher Rollsport und Inline-Verband (DRIV)**

- Skate-Abzeichen:
  - < 13 Jahre: ab Stufe 3
  - ≥ 14 Jahre: ab Stufe 5

### **Gruppe Kraft**

Für das Jahr 2026 gibt es keine anerkannten Abzeichen.

### **Gruppe Schnelligkeit**

Für das Jahr 2026 gibt es keine anerkannten Abzeichen.

## Gruppe Koordination

### Deutscher Aero Club (DAeC)

- Segelflug Leistungsabzeichen ab Silber

### Deutscher Badminton-Verband (DBV)

- Badminton Spielabzeichen für 6 – 17-jährige Gold
- Badminton Sportabzeichen für Erwachsene Gold)

### Deutscher Fußball-Bund (DFB)

- DFB-Fußball-Abzeichen ab Silber, von 9 - 99 Jahren
- DFB-Paule-Schnupper-Abzeichen ab Silber, von 6 - 9 Jahren

### Deutscher Ju-Jutsu Verband (DJJV)

- JJ-Jugendsportabzeichen
- DJJV-Sportabzeichen

### Deutscher Judo-Bund (DJB)

- Judo-Abzeichen

### Deutscher Kegler- und Bowlingbund (DKB)

- Bundeskegelsportabzeichen Gold

### Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)

- Kinderleichtathletik-Abzeichen Stufe II („Könner“)
- Mehrkampfabzeichen

### Deutscher Minigolfsport Verband (DMV)

- Minigolfsportabzeichen Gold

### Deutscher Pétanque-Verband (DPV)

- Boule-Sportabzeichen
- Pétanque Leistungsabzeichen

### Deutsche Reiterliche Vereinigung (FN)

- Reitabzeichen 5 „RA 5“
- FN-Sportabzeichen Reiten

### Deutscher Schützenbund (DSB)

- Kleines oder großes Leistungsabzeichen

### Deutsche Taekwondo Union (DTU)

- Taekwondo Sportabzeichen ab Silber

### Deutscher Tanzsportverband (DTV)

- Kindertanzabzeichen
- Deutsches Tanz-Sportabzeichen

### Deutscher Tennis Bund (DTB)

- Tennis-Sportabzeichen

### Deutscher Tischtennis-Bund (DTTB)

- Tischtennis Sportabzeichen ab „gut“ (2 Sterne)

## Deutscher Turner-Bund (DTB)

- Kinderturn-Abzeichen Gold
- Deutsches Gymnastikabzeichen
- Gerätturnabzeichen
- Deutsches Aerobic-Abzeichen
- Deutsches Rope Skipping-Abzeichen für 6 – 9-jährige
- Deutsches Rope Skipping-Abzeichen für ab 10-jährige und Erwachsene ab Silber

# 9. VERLEIHUNGSVERFAHREN

## 9.1 ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN

Die Verleihung des Sportabzeichens erfolgt durch den zuständigen LSB oder die von ihm beauftragte Stelle (z. B. Kreis- oder Stadtsportbünde). Grundlage dafür ist der Nachweis der erfolgreichen Prüfungen in den vier Gruppen (inkl. dem Nachweis der Schwimmfertigkeit - [siehe hierzu Kapitel 4.2](#)).

Bei Wiederholungsprüfungen ist stets die Kopie der letzten Urkunde oder die mit einem Bearbeitungsvermerk versehene Prüfkarte mit einzureichen insofern (noch) nicht mit der neuen Plattform Sportabzeichen Digital gearbeitet wurde.

Nachträgliche Verleihungen bzw. Bestätigungen sind bis zum Ablauf eines Kalenderjahrs nach dem Jahr der Prüfung möglich.

### 9.1.1 Gebühren

Die Verleihung und/oder Bestätigung für das Deutsche Sportabzeichen bzw. das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche ist, soweit der zuständige LSB keine andere Regelung getroffen hat, gebührenpflichtig. Die Gebühren sind bundeseinheitlich und werden vom DOSB festgelegt. Kosten für weitere Abzeichen und den Versand werden zusätzlich erhoben. Die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens im Ausland ist in [Kapitel 7](#) geregelt.

### 9.1.2 Datenschutz

Damit die Informationspflichten erfüllt und die Rechte der Betroffenen (Prüflinge) von allen Verantwortlichen gewährleistet werden, haben Prüfer\*innen darauf zu achten, dass die Prüflinge über die Datenverarbeitung in Kenntnis gesetzt werden.

Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter [www.deutsches-sportabzeichen.de/datenschutz](http://www.deutsches-sportabzeichen.de/datenschutz) abrufen (bitte informieren Sie sich dort regelmäßig über die aktuellen Regelungen). Dort finden Sie ebenfalls eine Kurzversion der Datenschutzinformationen Sportabzeichen-Digital, die bei Bedarf ausgedruckt und ausgehändigt werden kann. Die Bundesländer Baden-Württemberg, Bayern und Rheinland-Pfalz nutzen eigene IT-Lösungen. Die Datenschutzhinweise finden Sie ebenfalls unter dem oben aufgeführten Link.

Allen Sportler\*innen – auch Eltern für ihre Kinder unter 16 Jahren – wird empfohlen sich eigenständig ein Profil unter [www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de) anzulegen. Da es für die Prüfung und Verleihung des Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung notwendig ist, zusätzlich zu den demografischen Daten auch Gesundheitsdaten zu erfassen, ist (unabhängig vom Alter) eine weitere Einwilligungserklärung zum Datenschutz auszufüllen (digital via Sportabzeichen-Digital oder handschriftlich mit einer Einwilligungserklärung zu finden unter [www.deutsches-sportabzeichen.de/datenschutz](http://www.deutsches-sportabzeichen.de/datenschutz)).

## 9.2 DIE ABZEICHEN IM ÜBERBLICK



mit Zahl  
(bicolor)



Das Deutsche Sportabzeichen  
für Kinder und Jugendliche



Bandschnalle  
(Bronze)



Bandschnalle  
(Silber)



Bandschnalle  
(Gold)



Bandschnalle  
mit Zahl (bicolor)

## 9.3 DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN MIT ZAHL (KUMULATIVER ASPEKT)

Bei wiederholtem Erwerb des Deutschen Sportabzeichens wird, unabhängig von der erreichten Stufe (Bronze, Silber, Gold), auf Anfrage das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (Bicolor-Abzeichen) vergeben. Die Vergabe erfolgt, beginnend mit der Zahl 5, in Fünfer-Schritten (5, 10, 15, ...). Alle bisher erworbenen Deutschen Sportabzeichen (nach Vollendung des 18. Lebensjahres) werden auf das Abzeichen mit Zahl angerechnet. Dieses Abzeichen würdigt die langjährige und meist kontinuierliche Wiederholung des Deutschen Sportabzeichens in besonderer Weise.

Die nachträgliche Anerkennung von DDR-Abzeichen (in Silber oder Gold und nur eines/Jahr) und Bayerischem Leistungsabzeichen (SLA) ist ab 2026 eingestellt.

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche wird kein Abzeichen mit Zahl verliehen.

# 10. ÜBERSICHT ZU ÄNDERUNGEN IN DEN LEISTUNGSKATALOGEN 2026

Bis einschließlich 2027 werden keine Änderungen vorgenommen.

# **IMPRESSUM**

## **Herausgeber:**

Deutscher Olympischer Sportbund e. V.  
Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main  
T +49 69 6700-0  
F +49 69 674906  
deutsches-sportabzeichen@dosb.de  
[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

## **Redaktion:**

Deutscher Olympischer Sportbund

## **Grafik:**

ONE8Y GmbH  
Friedrichstraße 8, 65185 Wiesbaden  
T +49 (0)152 213 478 92  
hello@one8y.de  
[www.one8y.de](http://www.one8y.de)

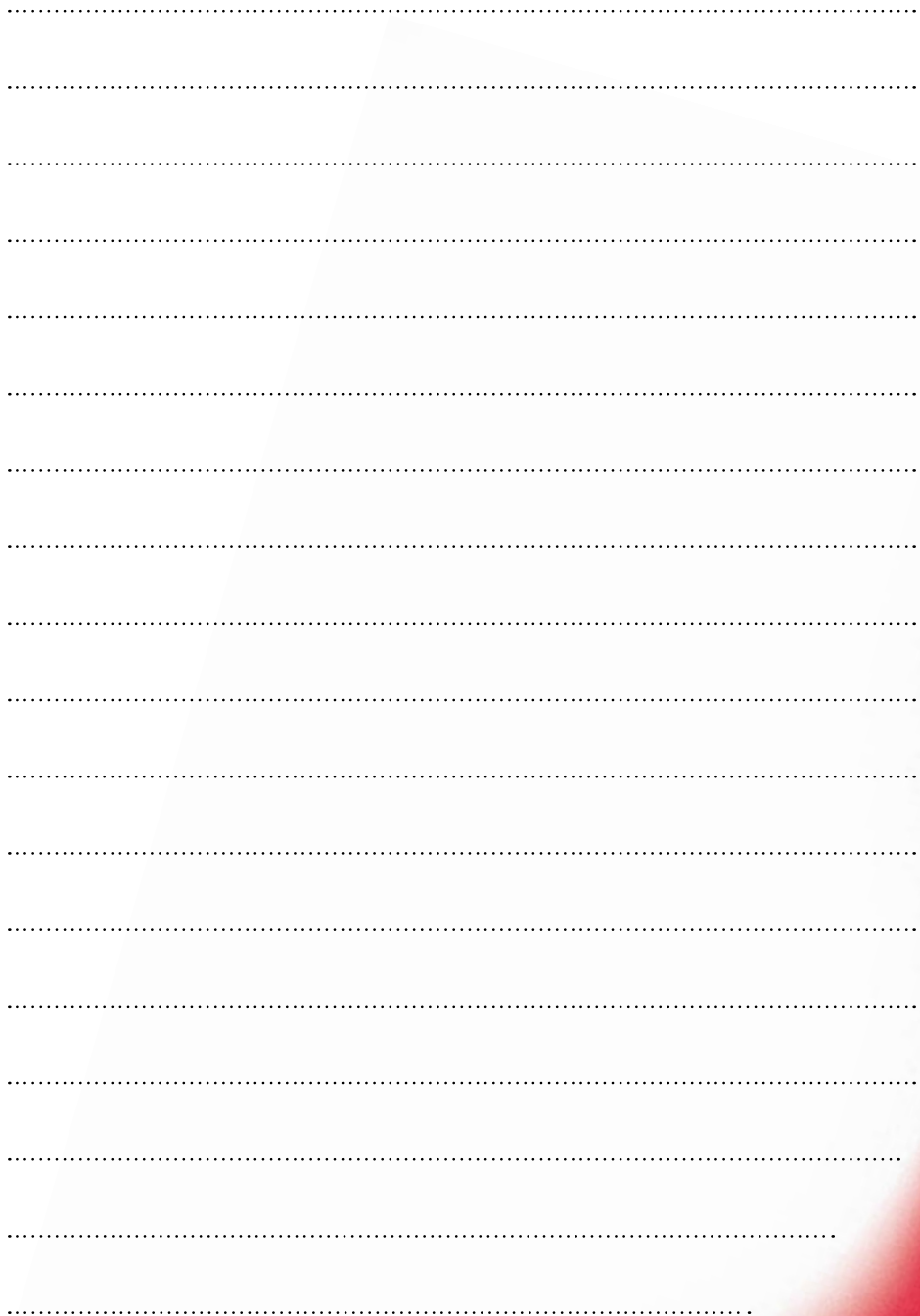
## **Produktion:**

Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG  
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel  
T +49 561 60280-0  
F +49 561 60280-222  
info@ddm.de  
[www.ddm.de](http://www.ddm.de)

**ISBN 3-89152-010-7**

**Frankfurt am Main 2026**





# **DEUTSCHES SPORT ABZEICHEN**

**DER DEUTSCHE OLYMPISCHE SPORTBUND DANKT DEN EXPERT\*INNEN,  
DIE AN DIESEM PRÜFUNGSWEGWEISER MITGEWIRKT HABEN, INSBESONDERE**

- der Technischen Universität München (Fakultät für Gesundheitswissenschaft),
- der Führungs-Akademie des DOSB,
- dem Deutschen Schwimm-Verband,
- dem Bund Deutscher Radfahrer,
- dem Deutschen Leichtathletik-Verband,
- dem Deutschen Turner-Bund mit Frau Prof. Dr. Swantje Scharenberg und Axel Fries,
- dem Deutschen Behindertensportverband,
- den 16 Landessportbünden.

**DANKE!**

# AUF DIE PLÄTZE, FERTIG ... DIGITAL!

Registriere dich jetzt auf  
[www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de)<sup>1</sup>

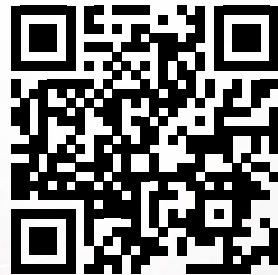
<sup>1</sup>nicht teilnehmende Sportbünde: Baden-Württemberg, Bayern, Rheinland-Pfalz

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

- ✔ Individuelle Leistungsanforderungen einsehen
- ✔ Prüfungsfortschritt verfolgen
- ✔ Sportabzeichen-Historie ansehen
- ✔ Schwimmnachweis hochladen

Exklusiver Prüfer\*innen-Bereich:

- ✔ Digitaler Prüfausweis
- ✔ Prüfungsleistungen eintragen
- ✔ Sportabzeichen einreichen
- ✔ (Gruppen-)Prüfungen verwalten und mit anderen Prüfer\*innen teilen



**JETZT ANMELDEN!**

[WWW.SPORTABZEICHEN-DIGITAL.DE](http://WWW.SPORTABZEICHEN-DIGITAL.DE)



# Höher. Schneller. Miteinander.

## Sportabzeichen- Wettbewerb 2026

Mehr Informationen unter  
[sparkasse.de/sportabzeichen](https://sparkasse.de/sportabzeichen).



Weil's um mehr als Geld geht.