



# **DEUTSCHES SPORTABZEICHEN**

## **INFORMATIONEN**

Gültig ab 2026

EINE MARKE DES DOSB



Nationaler Förderer



# **DEUTSCHES SPORTABZEICHEN**

## **DEINE HERAUSFORDERUNG**

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

## **DEIN PERSÖNLICHER LEISTUNGS-CHECK**

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

## **ÜBERDURCHSCHNITTLICH VIELSEITIG**

Das Deutsche Sportabzeichen ist die Auszeichnung für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Anders als bei vielen anderen Prüfungen wird die individuelle Fitness anhand der vier motorischen Grundfähigkeiten und einer Vielzahl an Übungen aus vier Sportarten überprüft und ist damit so vielseitig wie kein anderes Sportabzeichen.



## **AUSDAUER – KRAFT – SCHNELLIGKEIT – KOORDINATION**

Die Prüfungsanforderungen sind entsprechend in die vier Gruppen eingeteilt. Aus jeder Gruppe muss eine Leistung erfolgreich absolviert werden. Je nachdem wie erfolgreich Du bist, kannst Du pro Übung Bronze, Silber oder Gold erreichen. Dies gilt auch für Menschen mit Behinderung, deren Leistungen durch den Deutschen Behindertensportverband (DBS) erarbeitet wurden. Die Anforderungen findest Du unter [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de) in der Rubrik Sportentwicklung/Breitensport.

## **SCHWIMMEN IST WICHTIG**

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

## **MEHR AUSWAHL, MEHR MÖGLICHKEITEN! TESTLAUF MIT NEUEN ÜBUNGEN FÜR KRAFT UND KOORDINATION**

In den Gruppen Kraft und Koordination gibt es neue Übungen, die Dir noch mehr Möglichkeiten bieten, Deine Fähigkeiten zu testen und zu verbessern. So wird das Erreichen deines Sportabzeichens noch spannender und vielfältiger! Alle Infos findest Du im „Erweiterten Leistungskatalog Kraft und Koordination“ unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

## **NIMM DEINE HERAUSFORDERUNG AN!**

**TEILE DEINEN ERFOLG: #SPORTABZEICHEN**



Quelle: DOSB/Kazma

## **FUSSBALL GEHT. ABER AUCH...**

### **TISCHTENNIS UND RADFAHREN**

Du hast ein Laufabzeichen des DLV oder das Gerätturnabzeichen des DTB? Dein Fußballverein bietet die Prüfung für verschiedene Fußballabzeichen an oder Du hast das Tischtennisabzeichen? Prima. Pro Kalenderjahr kannst Du eine Disziplin durch ein Verbandsabzeichen ersetzen. Welche sportartspezifischen Verbandsabzeichen anerkannt werden, erfährst Du im Prüfungswegeleiter und unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

### **DIESES JAHR BRONZE, NÄCHSTES JAHR GOLD?**

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

### **ERST MEDIZINISCHEN RAT EINHOLEN!**

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

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

**DIE „ALL-IN-ONE-LÖSUNG“ FÜR DEIN SPORTABZEICHEN**



## DIE VEREINE – DEINE PARTNER

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

## WANN UND WO?

Informationen zu den bundesweit mehr als 1.500 Sportabzeichen-Treffs sowie weitere Sportabzeichen-Angebote für das Training und die Prüfungsabnahme findest Du unter [www.bewegungslandkarte.de](http://www.bewegungslandkarte.de).



# 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!

## ***JEDE\*R GEGEN JEDE\*N - UND DOCH ZUSAMMEN!***

Das Besondere ist, dass sich jede\*r mit jedem\*r messen kann. Verschiedene Generationen einer Familie, Arbeitskolleg\*innen, Freundeskreise etc.: Durch die Einteilung der Leistungsanforderungen nach Altersklassen und Geschlecht für Menschen mit und ohne Behinderung können alle gemeinsam teilnehmen und miteinander trainieren. Beste Voraussetzungen also, auch die Nachbarn, die Mitarbeiter\*innen der Buchhaltung oder die Kolleg\*innen aus dem Vertrieb herauszufordern. Oder eine Einrichtung für Menschen mit Behinderung fordert den Sportverein in der Nähe heraus. Oder die Kinder der Klasse 4b die Männer und Frauen der Freiwilligen Feuerwehr. Oder welche Idee hast Du?

### **INKLUSIV AKTIV**

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



## **ABZEICHEN FÜR ERWACHSENE**

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



Diese Abzeichen werden für Uniformträger auch als Bandschnalle vergeben.



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



## **FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**

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



# **DAS SPORTABZEICHEN IN DER SCHULE**

## **SPORTSTUNDEN LEICHT GEMACHT MIT LEHR-MATERIALIEN ZUM DEUTSCHEN SPORTABZEICHEN**

Das Kompetenznetzwerk Sportunterricht (KNSU) macht es möglich. Du möchtest wissen wie das geht? Dann empfehlen wir Dir das Kompetenznetzwerk Sportunterricht (KNSU). Auf der digitalen Plattform der Universität Koblenz findest Du video- und fotogestützte Lernstufenpläne zu vielen Sportarten und jetzt auch zum Deutschen Sportabzeichen, die direkt in der Sportstunde im Verein oder in der Schule umgesetzt werden können. Das vielseitige Angebot des Deutschen Sportabzeichens eignet sich hervorragend, um Kindern in einer Sportstunde Spaß an unterschiedlichen Bewegungsformen zu vermitteln. Die Beiträge in den Sportarten Leichtathletik, Gerätturnen und Schwimmen sind für Kinder im Grundschulalter konzipiert, können jedoch für jedes Alter eingesetzt werden, da die Technik der Einzeldisziplinen altersunabhängig ist. Weitere Beiträge zum Deutschen Sportabzeichen sind geplant.

Neugierig geworden? Dann schaut unter [www.knsu.de](http://www.knsu.de) vorbei und starte mit deiner Sportgruppe, deinen Schulklassen und dem Deutschen Sportabzeichen 2026 durch!



Quelle: DOSB/Kazma

♀ WEIBLICH – KINDER UND JUGEND 6 BIS 17 JAHRE

♂ 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	05:35	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>										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										200 m															
KRAFT	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										Wurfball (200 g)															
	Werfen <sup>2)</sup>										Schlagball (80 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 (1 kg)															
SCHNELLIGKEIT	Medizinball/ Kugelstoßen <sup>2)</sup>										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										Boden Barren Reck Boden Reck															
KOORDINATION*	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															
KOORDINATION*	Sprung Boden Sprung										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 (in Punkten)										Weitsprung <sup>2)</sup>															
	Weitsprung <sup>2)</sup> 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)															
KOORDINATION*	Drehwurf (in Punkten)										Drehwurfball															
	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										Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppsprung															
	Seilspringen										Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung															
	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung										Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung															
GERÄTTURNEN	Gerätturnen										Schwebebalken															
	Reck Ringe Boden										Schwebebalken															

ALTER	6 – 7</th
-------	-----------

♀ WEIBLICH 18 BIS 90+ JAHRE

ALTER	18 – 19			20 – 24			25 – 29			30 – 34			35 – 39			40 – 44			45 – 49			50 – 54			55 – 59			60 – 64			65 – 69			70 – 74			75 – 79			80 – 84			85 – 89			90+			
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	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold							
AUSDAUER	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	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
	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	85:30	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
	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	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
	Schwimmen <sup>1)</sup>	24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30	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
	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	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
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	7,50	9,00	5,50	7,50	9,00	5,00	7,00	5,50	4,75	5,50	6,25	6,15	4,25	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,00	4,00	5,00					
	Kugelstoßen <sup>2)</sup>	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	6,15	4,25	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00								
	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	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	9,80	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
	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	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	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20	1,20		
	Gerätturnen	Reck												Boden												Reck												Boden											
SCHNELLIGKEIT	Laufen <sup>3)</sup>	18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	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
	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	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
	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	28,0	23,5</																								

## ***IMPRESSUM***

### **HERAUSGEBER:**

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

### **REDAKTION:**

Deutscher Olympischer Sportbund

### **GRAFIK:**

ONE8Y GmbH Global Sports Data & Advisory  
Friedrichstraße 8, 65185 Wiesbaden  
T+49 (0)152 2134789  
[www.one8y.de](http://www.one8y.de)

### **DRUCK:**

Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG  
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel  
T+ 49 561 60280-0  
Telefax: 0561 60280-222  
[info@ddm.de](mailto:info@ddm.de)

# 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.





Sportabzeichen-Wettbewerb 2026

**Höher.  
Schneller.  
Miteinander.**