



FRAUEN

Table for Women's performance metrics. Columns: ALTER (18-19 to ab 90), AUSDAUER (3.000 m Lauf, 10 km Lauf, 7.5 km Walking, Schwimmen, 20 km Radfahren), KRAFT (Medizinball, Kugelstoßen, Steinstoßen, Standweitsprung, Gerätturnen), SCHNELLIGKEIT (Laufen, 25 m Schwimmen, 200 m Radfahren, Gerätturnen), KOORDINATION (Hochsprung, Weitsprung, Schleuderball, Seilspringen, Gerätturnen). Rows represent different age groups and sports.

MÄNNER

Table for Men's performance metrics. Columns: ALTER (18-19 to ab 90), AUSDAUER (3.000 m Lauf, 10 km Lauf, 7.5 km Walking, Schwimmen, 20 km Radfahren), KRAFT (Medizinball, Kugelstoßen, Steinstoßen, Standweitsprung, Gerätturnen), SCHNELLIGKEIT (Laufen, 25 m Schwimmen, 200 m Radfahren, Gerätturnen), KOORDINATION (Hochsprung, Weitsprung, Schleuderball, Seilspringen, Gerätturnen). Rows represent different age groups and sports.

Leistungsstufen Einzeldisziplin: 1 Punkt. 2 Punkte. 3 Punkte / Gesamtleistung: Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte. Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfähigkeit.

Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplinengruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen

des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

Nationale Förderer

