



FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

| | ÜBUNG | ALTER | | | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | 45-49 | | | 50-54 | | |
|--------------------------------------|---|--|--------|-------|--------|--------|-------|--------------------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|--|--------|-------|--------|--------|-------|---|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|------|
| | | 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 (in Min.) | 22:00 | 20:00 | 18:00 | 21:50 | 19:50 | 17:50 | 22:00 | 19:50 | 18:00 | 22:20 | 20:10 | 18:10 | 23:10 | 20:30 | 18:20 | 24:00 | 21:00 | 18:30 | 24:40 | 21:30 | 18:50 | 25:10 | 22:10 | 19:10 | | | |
| | 10 km Lauf (in Min.) | 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 | | | |
| | 7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.) | 69:30 | 66:00 | 62:00 | 66:30 | 63:00 | 59:30 | 67:00 | 63:30 | 60:00 | 67:30 | 64:00 | 60:30 | 70:00 | 65:00 | 60:30 | 73:00 | 67:00 | 61:00 | 75:30 | 69:00 | 62:00 | 78:00 | 71:00 | 64:00 | | | |
| KRAFT | Schwimmen (in Min.) | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | 400 m | | | | | | | | |
| | | 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 | | | |
| | 20 km Radfahren (in Min.) | 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 | | | |
| SCHNELLIGKEIT | Medizinball (2 kg, in m) | 7,50 | 8,00 | 8,75 | 7,25 | 8,00 | 8,50 | 7,00 | 7,75 | 8,50 | 6,50 | 7,50 | 8,25 | 6,00 | 7,25 | 8,25 | 5,25 | 6,75 | 8,25 | 4,75 | 6,50 | 8,00 | 4,25 | 6,00 | 7,75 | | | |
| | Kugelstoßen (in m) | 4 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 kg | | | | | | | | |
| | | 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 | | | |
| | Steinstoßen (5 kg, in m) | 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 | 7,95 | 8,75 | 9,55 | | | |
| KOORDINATION | Standweitsprung (in m) | 1,65 | 1,85 | 2,05 | 1,60 | 1,80 | 2,00 | 1,50 | 1,70 | 1,95 | 1,35 | 1,60 | 1,85 | 1,25 | 1,50 | 1,80 | 1,15 | 1,40 | 1,65 | 1,10 | 1,35 | 1,60 | 1,00 | 1,25 | 1,50 | | | |
| | Gerätturnen | Reck | | | | | | Boden | | | | | | Reck | | | | | | Barren | | | | | | | | |
| | Laufen (in Sek.) | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | |
| | 25 m Schwimmen (in Sek.) | 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 | | | |
| 200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.) | 24,0 | 22,0 | 19,5 | 24,5 | 22,0 | 19,5 | 25,0 | 22,5 | 20,0 | 26,0 | 23,5 | 21,5 | 27,5 | 24,5 | 22,0 | 29,0 | 25,5 | 22,5 | 30,5 | 27,0 | 23,0 | 32,0 | 28,0 | 23,5 | | | | |
| KOORDINATION | Gerätturnen | Sprung | | | | | | Sprung | | | | | | Sprung | | | | | | Sprung | | | | | | | | |
| | Hochsprung (in m) | 1,10 | 1,20 | 1,30 | 1,10 | 1,20 | 1,30 | 1,05 | 1,15 | 1,25 | 1,00 | 1,10 | 1,20 | 0,95 | 1,05 | 1,15 | 0,90 | 1,00 | 1,10 | 0,90 | 1,00 | 1,10 | 0,85 | 0,95 | 1,05 | | | |
| | Weitsprung (in m) | 3,40 | 3,70 | 4,00 | 3,40 | 3,70 | 4,00 | 3,30 | 3,60 | 3,90 | 3,20 | 3,50 | 3,80 | 3,10 | 3,40 | 3,70 | 3,00 | 3,30 | 3,60 | 2,80 | 3,20 | 3,50 | 2,60 | 3,00 | 3,40 | | | |
| | Schleuderball (1 kg, in m) | 23,50 | 26,50 | 29,00 | 24,00 | 27,00 | 29,50 | 24,00 | 27,00 | 29,50 | 22,00 | 25,00 | 27,50 | 21,00 | 24,00 | 26,50 | 19,50 | 22,50 | 25,00 | 18,50 | 21,50 | 24,00 | 16,50 | 20,00 | 23,00 | | | |
| | Seilspringen | Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung | | | | | | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung | | | | | | Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung | | | | | | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung | | | | | | | | |
| | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 | 10 | 20 | 30 | | | | |
| Gerätturnen | Boden | | | | | | Boden | | | | | | Boden | | | | | | Ringe | | | | | | | | | |

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

Schwimmen muss 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 sportart-spezifischen Leistungsabzeichen (Verbands-abzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

| | ÜBUNG | ALTER | | | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | |
|---------------|---|---|--------|-------|--|--------|-------|--------|--------|--------------|---|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| | | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold |
| AUSDAUER | 3.000 m Lauf (in Min.) | 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 | 25:20 | 22:30 | 29:40 | 26:40 | 23:40 | 31:00 | 27:50 | 25:00 | 32:30 | 29:30 | 26:30 | | | |
| | 10 km Lauf (in Min.) | 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 Walking/Nordic Walking (in Min.) | 80:00 | 73:00 | 66:00 | 81:30 | 74:30 | 67:30 | 83:30 | 76:30 | 69:30 | 85:00 | 78:00 | 71:00 | 87:00 | 80:00 | 73:00 | 89:30 | 82:30 | 75:30 | 92:30 | 85:30 | 78:30 | 96:00 | 89:00 | 82:00 | | | |
| KRAFT | Schwimmen (in Min.) | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 m | | | | | | | | |
| | | 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 (in Min.) | 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 | | | |
| SCHNELLIGKEIT | Medizinball (2 kg, in m) | 4,00 | 5,75 | 7,50 | 3,75 | 5,50 | 7,25 | 3,50 | 5,25 | 7,00 | 3,25 | 5,00 | 6,75 | 3,25 | 4,75 | 6,50 | 3,00 | 4,75 | 6,25 | 3,00 | 4,50 | 6,00 | 2,75 | 4,25 | 5,50 | | | |
| | Kugelstoßen (in m) | 3 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 kg | | | | | | | | |
| | | 5,00 | 5,75 | 6,50 | 4,75 | 5,50 | 6,25 | 4,50 | 5,25 | 6,25 | 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 | | | |
| | Steinstoßen (5 kg, in m) | 7,55 | 8,55 | 9,35 | 7,20 | 8,10 | 9,00 | 6,65 | 7,60 | 8,45 | 6,05 | 6,95 | 7,85 | 5,55 | 6,45 | 7,35 | 5,05 | 5,95 | 6,85 | 4,60 | 5,50 | 6,40 | 4,30 | 5,20 | 6,10 | | | |
| | Standweitsprung (in m) | 0,95 | 1,20 | 1,45 | 0,95 | 1,20 | 1,45 | 0,90 | 1,15 | 1,40 | 0,90 | 1,15 | 1,35 | 0,90 | 1,15 | 1,35 | 0,90 | 1,10 | 1,30 | 0,85 | 1,05 | 1,25 | 0,80 | 1,00 | 1,20 | | | |
| KOORDINATION | Gerätturnen | Barren | | | Boden | | | | | | Boden | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Laufen (in Sek.) | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | 30 m | | | | | | | | | | | |
| | | 12,4 | 11,2 | 9,9 | 12,6 | 11,4 | 10,2 | 12,8 | 11,6 | 10,4 | 13,0 | 11,8 | 10,6 | 8,3 | 7,5 | 6,6 | 8,8 | 7,9 | 7,1 | 9,5 | 8,6 | 7,7 | 10,4 | 9,5 | 8,6 | | | |
| | 25 m Schwimmen (in Sek.) | 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, in Sek.) | 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 | | | |
| KOORDINATION | Gerätturnen | Sprung | | | | | | Boden | | | | | | Sprung | | | | | | | | | | | | | | |
| | Hochsprung (in m) | 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 | 0,60 | 0,65 | 0,70 | | | |
| | Weitsprung (in m) | 2,50 | 2,90 | 3,30 | 2,40 | 2,80 | 3,20 | 2,30 | 2,70 | 3,10 | 2,10 | 2,50 | 2,90 | 1,80 | 2,20 | 2,60 | 1,60 | 2,00 | 2,40 | 1,30 | 1,70 | 2,10 | 1,10 | 1,50 | 1,90 | | | |
| | Schleuderball (1 kg, in m) | 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 | | | |
| | Seilspringen | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung | | | Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung | | | | | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsschritt | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 8 | 14 | 18 | 8 | 14 | 18 | 6 | 10 | 12 | 6 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | | | | |
| Gerätturnen | Ringe | | | Reck | | | | | | Schwebbalken | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Nationale Förderer

Alle Anforderungen auch auf: www.splink.de/sportabzeichen





MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

| ÜBUNG | ALTER | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | 45-49 | | | 50-54 | | |
|--|-------|--|--------|-------|---------|--------|-------|--------------------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|--|--------|-------|--------|--------|-------|---|--------|-------|--------|--------|-------|
| | | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold |
| 3.000 m Lauf (in Min.) | | 17:20 | 15:20 | 13:20 | 16:50 | 14:50 | 12:50 | 17:10 | 15:10 | 13:10 | 18:40 | 16:10 | 14:10 | 19:50 | 17:20 | 15:00 | 21:00 | 18:30 | 15:50 | 22:10 | 19:30 | 16:30 | 23:20 | 20:20 | 17:20 |
| 10 km Lauf (in Min.) | | 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 | 76:40 | 65:30 |
| 7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.) | | 58:30 | 54:30 | 50:30 | 57:00 | 53:00 | 49:00 | 58:30 | 54:30 | 50:30 | 62:30 | 57:00 | 51:00 | 65:00 | 58:30 | 53:30 | 66:00 | 60:30 | 54:00 | 68:30 | 62:30 | 55:00 | 71:00 | 64:00 | 55:30 |
| Schwimmen (in Min.) | | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | 400 m | | | | | |
| | | 22:35 | 19:50 | 17:00 | 22:10 | 19:30 | 16:25 | 23:10 | 20:00 | 17:00 | 25:45 | 21:30 | 18:00 | 28:50 | 24:00 | 19:15 | 32:25 | 26:25 | 20:25 | 34:30 | 27:50 | 20:40 | 17:25 | 14:20 | 10:45 |
| 20 km Radfahren (in Min.) | | 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 | 57:00 | 46:30 |
| Medizinball (2 kg, in m) | | 10,25 | 11,00 | 11,75 | 10,00 | 11,00 | 11,75 | 9,75 | 10,75 | 11,75 | 9,00 | 10,25 | 11,50 | 8,25 | 9,75 | 11,25 | 7,75 | 9,25 | 10,75 | 7,00 | 8,75 | 10,50 | 6,50 | 8,50 | 10,25 |
| Kugelstoßen (in m) | | 6 kg | | | 7,26 kg | | | | | | | | | 6 kg | | | | | | | | | | | |
| | | 7,75 | 8,25 | 8,75 | 7,75 | 8,50 | 9,00 | 7,50 | 8,25 | 8,75 | 7,00 | 7,75 | 8,25 | 6,75 | 7,25 | 8,00 | 6,25 | 7,00 | 7,75 | 6,00 | 6,75 | 7,50 | 6,25 | 7,00 | 8,00 |
| Steinstoßen (in m) | | 10 kg | | | 15 kg | | | | | | | | | 10 kg | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 9,25 | 10,55 |
| Standweitsprung (in m) | | 2,10 | 2,30 | 2,50 | 2,10 | 2,30 | 2,50 | 2,05 | 2,25 | 2,45 | 1,85 | 2,10 | 2,35 | 1,65 | 1,95 | 2,25 | 1,55 | 1,85 | 2,15 | 1,45 | 1,75 | 2,05 | 1,35 | 1,65 | 1,95 |
| Gerätturnen | | Reck | | | | | | Boden | | | | | | Reck | | | | | | Barren | | | | | |
| Laufen (in Sek.) | | 100 m | | | | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | |
| | | 16,0 | 14,6 | 13,2 | 15,8 | 14,4 | 13,0 | 16,3 | 14,8 | 13,3 | 16,8 | 15,1 | 13,6 | 17,6 | 15,9 | 14,2 | 9,3 | 8,3 | 7,4 | 9,7 | 8,6 | 7,5 | 9,9 | 8,8 | 7,8 |
| 25 m Schwimmen (in Sek.) | | 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 | 35,0 | 23,0 |
| 200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.) | | 20,5 | 18,0 | 15,5 | 20,0 | 17,5 | 15,0 | 21,0 | 18,0 | 15,0 | 22,5 | 18,5 | 15,0 | 24,0 | 20,0 | 15,5 | 26,5 | 21,5 | 16,5 | 28,5 | 23,0 | 17,0 | 30,0 | 24,0 | 18,0 |
| Gerätturnen | | Sprung | | | | | | Sprung | | | | | | Sprung | | | | | | Sprung | | | | | |
| Hochsprung (in m) | | 1,30 | 1,40 | 1,50 | 1,30 | 1,40 | 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 | 1,15 | 1,25 |
| Weitsprung (in m) | | 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 | 4,80 | 3,90 | 4,30 | 4,70 | 3,70 | 4,10 | 4,50 | 3,60 | 4,00 | 4,40 |
| Schleuderball (1 kg, in m) | | 31,50 | 36,00 | 40,50 | 33,00 | 38,00 | 42,00 | 32,50 | 37,50 | 41,50 | 30,50 | 35,50 | 40,50 | 29,00 | 34,00 | 39,00 | 28,50 | 33,50 | 38,50 | 27,50 | 32,50 | 38,00 | 26,00 | 31,50 | 37,00 |
| Seilspringen | | Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung | | | | | | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung | | | | | | Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung | | | | | | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung | | | | | |
| | | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 | 10 | 20 | 30 |
| Gerätturnen | | Boden | | | | | | Boden | | | | | | Boden | | | | | | Ringe | | | | | |

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

Schwimmen muss 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.

MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

| ÜBUNG | ALTER | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | |
|--|-------|---|--------|-------|--|--------|-------|--------|--------|-------|--|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| | | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold |
| 3.000 m Lauf (in Min.) | | 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 |
| 10 km Lauf (in Min.) | | 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 |
| 7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.) | | 73:00 | 65:00 | 57:00 | 74:30 | 66:30 | 58:30 | 76:00 | 68:00 | 60:00 | 78:30 | 70:30 | 62:30 | 81:00 | 73:00 | 65:00 | 84:30 | 76:30 | 68:30 | 87:30 | 79:30 | 71:30 | 90:00 | 82:00 | 74:00 |
| Schwimmen (in Min.) | | 400 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | 200 m | | | | | |
| | | 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 |
| 20 km Radfahren (in Min.) | | 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 |
| Medizinball (2 kg, in m) | | 6,00 | 8,25 | 10,00 | 5,75 | 7,75 | 9,75 | 5,25 | 7,25 | 9,25 | 5,00 | 7,00 | 9,00 | 4,50 | 6,50 | 8,50 | 4,25 | 6,25 | 8,25 | 4,00 | 6,00 | 8,00 | 3,50 | 5,50 | 7,50 |
| Kugelstoßen (in m) | | 6 kg | | | 5 kg | | | | | | 4 kg | | | | | | 3 kg | | | | | | | | |
| | | 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 |
| Steinstoßen (in m) | | 10 kg | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7,75 | 9,05 | 10,35 | 7,65 | 8,95 | 10,25 | 7,25 | 8,55 | 9,85 | 6,90 | 8,20 | 9,50 | 6,70 | 8,00 | 9,30 | 6,50 | 7,80 | 9,10 | 6,30 | 7,60 | 8,90 | 5,90 | 7,20 | 8,50 |
| Standweitsprung (in m) | | 1,30 | 1,60 | 1,90 | 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 |
| Gerätturnen | | Barren | | | Boden | | | | | | Boden | | | | | | | | | | | | | | |
| Laufen (in Sek.) | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | 30 m | | | | | | | | |
| | | 10,1 | 9,0 | 8,0 | 10,3 | 9,2 | 8,2 | 11,0 | 10,0 | 8,9 | 11,7 | 10,7 | 9,6 | 7,2 | 6,4 | 5,7 | 7,6 | 6,9 | 6,0 | 8,5 | 7,7 | 6,7 | 9,1 | 8,3 | 7,2 |
| 25 m Schwimmen (in Sek.) | | 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 |
| 200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.) | | 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 |
| Gerätturnen | | Sprung | | | | | | Boden | | | | | | Sprung | | | | | | | | | | | |
| Hochsprung (in m) | | 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 | 0,70 | 0,80 | 0,90 |
| Weitsprung (in m) | | 3,40 | 3,80 | 4,20 | 3,20 | 3,60 | 4,00 | 2,90 | 3,30 | 3,70 | 2,70 | 3,10 | 3,60 | 2,40 | 2,90 | 3,30 | 2,10 | 2,60 | 3,10 | 1,90 | 2,40 | 2,90 | 1,60 | 2,10 | 2,60 |
| Schleuderball (1 kg, in m) | | 24,00 | 30,00 | 36,00 | 23,00 | 29,00 | 35,00 | 20,50 | 26,50 | 32,50 | 19,00 | 25,00 | 31,00 | 16,50 | 22,50 | 28,50 | 14,50 | 20,50 | 26,50 | 12,00 | 18,00 | 24,00 | 10,50 | 16,50 | 22,50 |
| Seilspringen | | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung | | | Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung | | | | | | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 10 | 20 | 30 | 8 | 14 | 18 | 8 | 14 | 18 | 6 | 10 | 12 | 6 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 |
| Gerätturnen | | Ringe | | | Reck | | | | | | Schwebebalken | | | | | | | | | | | | | | |