DEUTSCHES SPORT ABZEICHEN

LEISTUNGSKATALOG

Grundschule (1. – 4. Klasse)

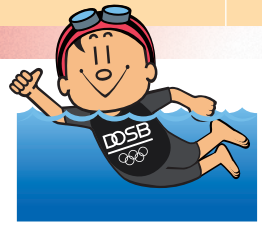
Leistungskatalog für Menschen mit Behinderungen unter:
www.dbs-npc.de/deutsches-sportabzeichen.html



DOSB

♀ WEIBLICH			6 – 7 Jahre			8 – 9 Jahre			10 – 11 Jahre			12 – 13 Jahre		
			Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	**800 m Lauf**	in Min	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45
	Dauer-/Geländelauf	in Min	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00
Kraft	**Werfen**	in m	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
Schnelligkeit	**Laufen**	in Sek.	30 m						50 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
Koordination	**Zonenweitsprung**	in Punkten	Zonenweitsprung						Weitsprung					
	Weitsprung	in m	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40
	Seilspringen	Anzahl	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
			10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30
Koordination erw. Leistungskatalog	**Ball umgreifen**	Anzahl	5	9	14	5	9	14	12	17	23	19	25	31
	Kick-fangen	Anzahl	3	5	7	3	5	7	5	7	9	6	8	11
	Koordinations-T-Lauf	in Sek.	21,1	19,7	18,2	21,1	19,7	18,2	18,7	17,3	15,8	16,9	15,4	13,9
	Koordinationsleiter	in Sek.	Doppelschritt						Doppelschritt seitwärts			Ickey Shuffle		
			31,9	28,5	25,1	31,9	28,5	25,1	26,1	22,7	19,3	29,2	25,8	22,4





Gültigkeit ab 2025

Nachweis Schwimmfertigkeit: Ablegen einer Schwimmdisziplin (Gruppe Ausdauer oder Schnelligkeit) oder: < 12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit bzw. ≥ 12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Minuten, jeweils am Stück und ohne Unterbrechung; beim ersten Ablegen des Deutschen Sportabzeichens ist der Nachweis obligatorisch.

Nationaler Förderer
Sparkasse

WWW.DEUTSCHES-SPORTABZEICHEN.DE

DEUTSCHES SPORT ABZEICHEN

LEISTUNGSKATALOG

Grundschule (1. – 4. Klasse)

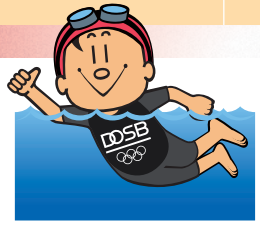
Leistungskatalog für Menschen mit Behinderungen unter:
www.dbs-npc.de/deutsches-sportabzeichen.html



DOSB

♂ MÄNNLICH			6 – 7 Jahre			8 – 9 Jahre			10 – 11 Jahre			12 – 13 Jahre		
			Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	**800 m Lauf**	in Min	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15
	Dauer-/Geländelauf	in Min	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00
Kraft	**Werfen**	in m	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
Schnelligkeit	**Laufen**	in Sek.	30 m						50 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
Koordination	**Zonenweitsprung**	in Punkten	Zonenweitsprung						Weitsprung					
	Weitsprung	in m	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80
	Seilspringen	Anzahl	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
			10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30
Koordination erw. Leistungs-katalog	**Ball umgreifen**	Anzahl	6	10	14	6	10	14	15	20	25	23	29	36
	Kick-fangen	Anzahl	4	7	11	4	7	11	7	10	14	9	13	16
	Koordinations-T-Lauf	in Sek.	20,6	19,1	17,6	20,6	19,1	17,6	18,3	16,8	15,3	16,5	15,0	13,9
	Koordinationsleiter	in Sek.	Doppelschritt						Doppelschritt seitwärts			Ickey Shuffle		
			31,9	28,5	25,1	31,9	28,5	25,1	26,1	22,7	19,3	29,2	25,8	22,4





Gültigkeit ab 2025

Nationaler Förderer

Sparkasse

Nachweis Schwimmfertigkeit: Ablegen einer Schwimmdisziplin (Gruppe Ausdauer oder Schnelligkeit) oder: < 12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit bzw. ≥ 12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Minuten, jeweils am Stück und ohne Unterbrechung; beim ersten Ablegen des Deutschen Sportabzeichens ist der Nachweis obligatorisch.

WWW.DEUTSCHES-SPORTABZEICHEN.DE