



FRAUEN

Table for Women's sports performance. Columns: Alter (18-19 to ab 90), Disziplin (Übung, 3000m Lauf, 10km Lauf, 7.5km Walking/Nordic Walking, Schwimmen, 20km Radfahren, Medizinball, Kugelstoßen, Steinstoßen, Standweitsprung, Gerätturnen, Laufen, 25m Schwimmen, 200m Radfahren, Hochsprung, Weitsprung, Schleuderball, Seilspringen, Gerätturnen). Rows: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination.

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

MÄNNER

Table for Men's sports performance. Columns: Alter (18-19 to ab 90), Disziplin (Übung, 3000m Lauf, 10km Lauf, 7.5km Walking/Nordic Walking, Schwimmen, 20km Radfahren, Medizinball, Kugelstoßen, Steinstoßen, Standweitsprung, Gerätturnen, Laufen, 25m Schwimmen, 200m Radfahren, Hochsprung, Weitsprung, Schleuderball, Seilspringen, Gerätturnen). Rows: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination.

1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte (Gesamtergebnis 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 Disziplinen 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 Leistungszeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landesportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben Auskünfte, wo Training und Prüfungen möglich sind.

Nationale Förderer

