



FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

Table with columns for age groups (18-19 to 50-54) and categories (Ausdauer, Kraft*, Schnelligkeit, Koordination). Rows include exercises like 3000m Lauf, 10km Lauf, 75km Walking, Schwimmen, 20km Radfahren, Medizinball, Kugelstoßen, Steinstoßen, Standweitsprung, Gerätturnen, Laufen, 25m Schwimmen, 200m Radfahren, Hochsprung, Weitsprung, Schleuderball, and Seilspringen.

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Gruppen kann man eine Disziplin frei wählen.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorga-

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

FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

Table with columns for age groups (55-59 to ab 90) and categories (Ausdauer, Kraft*, Schnelligkeit, Koordination). Rows include exercises like 3000m Lauf, 10km Lauf, 75km Walking, Schwimmen, 20km Radfahren, Medizinball, Kugelstoßen, Steinstoßen, Standweitsprung, Gerätturnen, Laufen, 25m Schwimmen, 200m Radfahren, Hochsprung, Weitsprung, Schleuderball, and Seilspringen.

*Erweiterter Leistungskatalog Kraft siehe www.deutsches-sportabzeichen.de





MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

Table with columns for age groups (18-19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54) and rows for sports categories (AUSDAUER, KRAFT*, SCHNELLIGKEIT, KOORDINATION). Includes sub-headers like ÜBUNG, 3.000 m Lauf, 10 km Lauf, etc.

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst.

nisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen).

MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

Table with columns for age groups (55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85-89, ab 90) and rows for sports categories (AUSDAUER, KRAFT*, SCHNELLIGKEIT, KOORDINATION). Includes sub-headers like ÜBUNG, 3.000 m Lauf, 10 km Lauf, etc.

*Erweiterter Leistungskatalog Kraft siehe www.deutsches-sportabzeichen.de

