



MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

Table with columns for gender (M), age groups (18-19, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54), and categories (Ausdauer, Kraft*, Schnelligkeit, Koordination). Rows include 3.000 m Lauf, 10 km Lauf, 75 km Walking/Nordic Walking, Schwimmen, 20 km Radfahren, Medizinball, Kugelstoßen, Steinstoßen, Standweitsprung, Gerätturnen, Laufen, 25 m Schwimmen, 200 m Radfahren, Hochsprung, Weitsprung, Schleuderball, 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. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

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 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

Table with columns for gender (M), age groups (55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85-89, ab 90), and categories (Ausdauer, Kraft*, Schnelligkeit, Koordination). Rows include 3.000 m Lauf, 10 km Lauf, 75 km Walking/Nordic Walking, Schwimmen, 20 km Radfahren, Medizinball, Kugelstoßen, Steinstoßen, Standweitsprung, Gerätturnen, Laufen, 25 m Schwimmen, 200 m Radfahren, Hochsprung, Weitsprung, Schleuderball, Seilspringen.

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

