

# FRAUEN

Kategorie	Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54			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	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																																																																																																																													
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	24:50	22:10	19:10	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	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30																																																																																																																				
	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	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																																																																																																																				
	75 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	60:25	70:00	65:00	60:45	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	82:30	76:30	70:00	88:15	81:30	74:30	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:20	96:00	87:00																																																																																																																							
	Schwimmen (in Min.)	800 m																														400 m																														200 m																																																																																																							
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	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																																																																																																																					
KRAFT	Medizinball (2kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,50	8,00	8,75	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,50	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75	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	6,50	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50																																																																																																																				
	Kugelstoßen (in m)	4 kg																														3 kg																														2 kg																																																																																																							
	Steinstoßen (in m)	5 kg																														3 kg																																																																																																																																					
	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	1,30	1,55	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20																																																																																																																				
SCHNELLKEIT	Geräturnen	Reck										Boden										Reck										Barren										Boden										Boden																																																																																																																	
	Laufen (in Sek.)	100 m																														50 m																																																																																																																																					
	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	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.)	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	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	Geräturnen	Sprung															Sprung															Sprung															Boden															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	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	0,55	0,60	0,65																																																																																																																				
	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	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)	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	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	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung															Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung															Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung															Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung															Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung															Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																																																																																									
Geräturnen	5					10					15					5					10					15					10					15					20					40					60					80					10					20					30					10					20					30					8					14					18					8					14					18					6					10					12					6					10					12					4					6					8				

Leistungsstufen Einzeldisziplin: ■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte/Gesamtleistung: 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.

Alle Anforderungen auch auf [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

# MÄNNER

Kategorie	Übung	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54			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	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																																																																														
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	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.)	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	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																																																																								
	75 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	53:00	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30	73:00	65:00	59:00	75:45	68:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00																																																																								
	Schwimmen (in Min.)	800 m																														400 m																														200 m																																																											
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	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 (2kg, in m)	10,25	11,00	11,75	10,25	11,25	12,00	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	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																																																																									
KRAFT	Kugelstoßen (in m)	6 kg										7,26 kg										6 kg										5 kg										4 kg										3 kg																																																																					
	Steinstoßen (in m)	10 kg																														15 kg																														10 kg																														5 kg																													
	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	1,40	1,70	2,00	1,35	1,65	1,95	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																																																																								
	Geräturnen	Reck										Boden										Reck										Barren										Boden										Boden																																																																					
SCHNELLKEIT	Laufen (in Sek.)	100 m																														50 m																																																																																									
	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	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.)	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	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																																																																								
	Geräturnen	Sprung															Sprung															Sprung															Boden															Sprung																																																											
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	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	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	1,00	1,10	1,20	0,90	1,00	1,																																																																																				

## 1. WAS IST DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN?

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und darf an der Uniform getragen werden. Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und steht für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Fitness. Es blickt auf eine über 100-jährige Geschichte zurück.

Nur die durch einen Landessportbund (LSB) bzw. dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) erfolgte Beurkundung (siehe Punkt 5.) berechtigt zum Tragen des Sportabzeichens an der Uniform (A2-2630/0-0-5).

Das reine Dokumentieren der Leistungen für das Abzeichen im KLF-Leistungsblatt der Ausbildungsdatenbank Streitkräfte reicht für die Beurkundung/Verleihung (siehe Punkt 5.) nicht aus!

## 2. WER KANN DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN ERWERBEN?

Grundsätzlich kann jede/r Soldat/in im aktiven Dienstverhältnis das DSA im Rahmen des Dienstsports erwerben (Prüfungen zum Erwerb des DSA müssen durch Dienstplan bzw. Befehl oder durch den zuständigen Vorgesetzten angeordnet sein).

Alle Angehörigen der Bundeswehr können bei entsprechenden Voraussetzungen auch das Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung erwerben. Für sie gelten besondere Bedingungen (siehe Punkt 4.).

## 3. WELCHE LEISTUNGEN SIND IN WELCHER ZEIT ZU ERBRINGEN?

Die zu erbringenden Leistungen in den einzelnen Disziplinen, differenziert nach Alter und Geschlecht, sind im Leistungskatalog (siehe Rückseite) aufgeführt. Die individuell erbrachten Leistungen in den einzelnen Disziplinen werden auf Grundlage dieses Leistungskatalogs drei Leistungsstufen (Bronze, Silber, Gold) zugeordnet.

Es steht ein ganzes Kalenderjahr (01.01. bis 31.12.) zur Verfügung, um jeweils eine Disziplin aus den vier Gruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination) mindestens auf der Stufe Bronze zu erfüllen.

Nach wiederholtem Ablegen der Prüfung (5 oder ein Vielfaches von 5) kann das Bicolor-Abzeichen mit Zahl (5, 10, 15 etc.) getragen werden. Mit diesem Abzeichen wird die langjährige und meist kontinuierliche Wiederholung in besonderer Weise gewürdigt. Dabei müssen die Prüfungsjahre nicht ununterbrochen aufeinander folgen.

Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des DSA. Neben den Schwimmdisziplinen im Bereich Ausdauer und Schnelligkeit werden auch andere Nachweise der Schwimmfähigkeit anerkannt. Hierzu zählt unter anderem auch – im Zusammenhang mit den jährlich zu erbringenden Leistungsnachweisen im Bereich der KLF – das Kleiderschwimmen in der Bundeswehr. Weitere Details zum Schwimmnachweis stehen im Prüfungswegweiser.

## 4. WER DARF DIE PRÜFUNGEN ZUM DSA IN DER BUNDESWEHR ABNEHMEN?

Grundsätzlich nur Angehörige der Bundeswehr, die im Besitz eines gültigen Prüferausweises der Bundeswehr sind, dürfen die Prüfungen für das DSA im Rahmen des Dienstsports abnehmen. Die Gültigkeit des Bw-Prüferausweises beträgt vier Jahre.

Für alle im Dienstsport vorgenommenen Prüfungen gelten die Prüfungsrichtlinien des DOSB in ihrer jeweils gültigen Fassung.

Für Prüfungen von Angehörigen der Bundeswehr mit Behinderung müssen die Prüfer über den Prüferausweis „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ verfügen.

Interessierte Soldaten wenden sich an den für sie zuständigen Sportlehrer Bundeswehr Truppe.



## 5. WIE UND WO BEKOMMT MAN DIE URKUNDE UND ABZEICHEN?

Nach den erfolgreichen Abnahmen können die Unterlagen zur Beurkundung bei dem jeweils zuständigen LSB bzw. bei Auslandsabnahmen beim DOSB eingereicht werden.

Dies kann entweder durch die Absolventin bzw. den Absolventen selbst geschehen oder gesammelt über die Sportverantwortliche bzw. den Sportverantwortlichen oder die Sportbeauftragte bzw. den Sportbeauftragten der Einheit.

Mindestanforderungen an eine erfolgreiche Beurkundung:

- erfolgreiche Abnahmen (mind. 1 Punkt je Gruppe)
- Nachweis der Schwimmfähigkeit, sofern nicht eine Schwimmdisziplin abgelegt wurde
- Bestätigung der ordnungsgemäßen Prüfung (Disziplin) durch Unterschrift, Stempel, Prüfnummer, Ort und Datum
- Beglaubigung durch die zuständige Dienststellenleiterin bzw. den zuständigen Dienststellenleiter der Bundeswehr mit Unterschrift und Dienstsiegel.

Im Fall von Wiederholungsprüfungen ist unbedingt die letzte Urkunde in Kopie mit einzureichen.

### Sonderregelung für besondere Auslandseinsätze

Im Zusammenhang mit Abnahmen in besonderen Auslandseinsätzen ist die Durchführung an die vorherige Prüfung/Billigung durch das EinsFüKdoBw hinsichtlich der Verfügbarkeit mindestens erforderlicher Rahmenbedingungen (befähigtes Personal, Infrastruktur, Sportgerät) zum Ablegen der Bedingungen zum Erwerb des Sportabzeichens geknüpft.

## 6. WELCHE KOSTEN ENTSTEHEN?

Die jeweils aktuellen Gebühren sind auf den Prüfkarten abgedruckt und sind abhängig von der Anzahl der bestellten Abzeichen. Die Kosten gehen zu Lasten der Erwerberin bzw. des Erwerbers und betragen (Stand 2018):

- |                          |        |
|--------------------------|--------|
| • Urkunde ohne Abzeichen | 3,00 € |
| • Urkunde und Abzeichen  | 4,00 € |
| <i>Zusatzabzeichen:</i>  |        |
| • Bandschnalle           | 3,00 € |
| • Bandschnalle mit Zahl  | 4,00 € |

## 7. WER HILFT BEI FRAGEN WEITER?

Mit gezielter Vorbereitung kann jeder die Leistungsanforderungen für das Deutsche Sportabzeichen schaffen. Für den Erwerb dieses „Sportordens“ ist daher die fachkundige Anleitung durch Sportausbilderinnen bzw. Sportausbilder zwingend erforderlich.

Alle Materialien (Prüfungswegweiser, Prüfkarten, Leistungstabellen etc.) zum Deutschen Sportabzeichen gibt es in gedruckter Form beim zuständigen Landessportbund oder als Download auf [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de). Für Menschen mit Behinderung gibt es entsprechende Materialien beim Deutschen Behindertensportverband oder auf [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de).

Bei weiteren Fragen zum Deutschen Sportabzeichen in der Bundeswehr stehen grundsätzlich die Sportverantwortlichen der jeweiligen Dienststellen sowie darüber hinaus die regional zuständigen Sportlehrerinnen bzw. Sportlehrer Bundeswehr Truppe zur Verfügung.

