



DOSB & PSS

DISZIPLINEN

für Kinder und
Jugendliche



Ausdauer

Laufen	800m
Schwimmen	200m (6-11 Jahre) 400m (11-17 Jahre)
Radfahren	5 km / 10 km (ab 8 Jahren)

Kraft

Schlagball	80g (6-11 Jahre)
	200g Wurfball (12-17 Jahre)
Kugelstoßen – Mädchen	12-18 Jahre 3kg
Jungen	12-13 Jahre 3kg 14-15 Jahre 4kg 16-17 Jahre 5kg

Standweitsprung

Koordination

Hochsprung (ab 10 Jahre)
Weitsprung oder Zonenweitsprung
Schleuderball oder Ringwurf
Seilspringen

Schnelligkeit

Laufen	30m: (6-9 Jahre) 50m: (10-13 Jahre) 100m: (14-17 Jahre)
Schwimmen	25m
Radfahren	200m (ab 8 Jahre)

Aus jeder Kategorie wird 1 Disziplin mit der höchsten Punktzahl gewählt, um die Gesamtleistung (Punkte) für das Abzeichen zu errechnen.

DOSB – Deutscher Olympischer Sport Bund

- Das Deutsche Sportabzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes dient seit über 100 Jahren der Auszeichnung besonderer sportlicher Leistungen.
- Es ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und zielt nicht auf Höchstleistung, sondern auf die persönliche Leistung möglichst vieler Menschen.
- Es basiert auf sportlichen Leistungen und wird in den vier folgenden Kategorien geprüft: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination – Mädchen und Jungen getrennt.
- Im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens kann ab dem Alter 6 bis 90 Jahre (PSS Schüler von 6-19 Jahre) Bronze, Silber und Gold gewonnen werden.
- Während der Schulzeit werden diese Disziplinen im Sportunterricht sowie einige beim PSS Sportfest getestet.
- Voraussetzung für die Durchführung von Prüfungen im Ausland ist, dass ein vom DOSB zugelassener Prüfer anwesend ist.
- Nachweis der Schwimmfähigkeit eine Voraussetzung, um das DOSB Sportabzeichen zu erwerben.