

Tabele wymogów kwalifikacyjnych

KOBIECY OD 18 DO 54 LAT

WIEK	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto
SPORTY WYTRZYMALO-SCIOWE	Ćwiczenie																							
Bieg na 3000 m (w min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10
Bieg na 10 km (w 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
7,5 km walking/nordic walking (w min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00
Pływanie (w min.)	800 m												400 m											
	24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30
Jazda na rowerze na 20 km (w 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
SPORTY SILOWE	Piłka lekarska (2kg, w m)																							
	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75
Pchnięcie kulą (w m)	4 kg												3 kg											
	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00
Rzut kamieniem (5kg, w m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	7,95	8,75	9,55
Skok w dal z miejsca (w 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	1,25	1,50
Gimnastyka sportowa	Drążek gimnastyczny						Ćwiczenia wolne						Drążek gimnastyczny						Poręcze					
Bieg (w sek.)	100 m												50 m											
	18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5
Pływanie na 25 m (w 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
Jazda na rowerze na 200 m (start otw., w 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
Gimnastyka sportowa	Skok						Skok						Skok						Skok					
Skok w dal (w m)	Podwójne przeskoki z lub bez skoku pomocniczego						Przeskoki ze skrzyżowanymi rękami bez skoku pomocniczego						Bieg = jogging step bez skoku pomocniczego						Skok podstawowy do tyłu bez skoku pomocniczego					
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30
Gimnastyka sportowa	Ćwiczenia wolne						Ćwiczenia wolne						Ćwiczenia wolne						Kółka					
Skok w dal (w m)	Podwójne przeskoki z lub bez skoku pomocniczego						Przeskoki ze skrzyżowanymi rękami bez skoku pomocniczego						Bieg = jogging step bez skoku pomocniczego						Skok podstawowy do tyłu bez skoku pomocniczego					
	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
Rzut piłką z pętlą (1 kg, w 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
Skakanka	Podwójne przeskoki z lub bez skoku pomocniczego						Przeskoki ze skrzyżowanymi rękami bez skoku pomocniczego						Bieg = jogging step bez skoku pomocniczego						Skok podstawowy do tyłu bez skoku pomocniczego					
Gimnastyka sportowa	Ćwiczenia wolne						Ćwiczenia wolne						Ćwiczenia wolne						Kółka					

Niemiecką Odznakę Sportową może zdobyć każdy. Co roku. Również bez konieczności wstępowania do klubu sportowego. W tym celu należy wybrać jedną dyscyplinę sportową z czterech dostępnych grup według własnego upodobania i predyspozycji. Trzeba umieć pływać, co można potwierdzić

na różne sposoby. W poniższych tabelach przedstawiono wartości kwalifikacyjne, które należy osiągnąć w poszczególnych dyscyplinach! Włączenie organizacji członkowskich Niemieckiej Olimpijskiej Federacji Sportu (DOSB) odbywa się poprzez zatwierdzenie różnego rodzaju odznak sportowych

przyznawanych w poszczególnych dyscyplinach (odznak związkowych). Informacje o miejscach, w których możliwe jest odbycie treningów i egzaminów, można uzyskać we wszystkich niemieckich związkach sportowych i przynależących do nich klubach sportowych, a także w urzędach sportowych.

KOBIECY OD 55 DO 90+ LAT

WIEK	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			powyżej 90		
	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto
SPORTY WYTRZYMALO-SCIOWE	Ćwiczenie																							
Bieg na 3000 m (w min.)	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	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30
Bieg na 10 km (w min.)	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
7,5 km walking/nordic walking (w min.)	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00
Pływanie (w min.)	400 m												200 m											
	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	08:20	06:30	10:25	08:30	06:45	10:35	08:45	07:05	10:45	08:55	07:20
Jazda na rowerze na 20 km (w min.)	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
SPORTY SILOWE	Piłka lekarska (2kg, w m)																							
	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	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50
Pchnięcie kulą (w m)	3 kg												2 kg											
	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
Rzut kamieniem (5kg, w m)	7,55	8,55	9,35	7,20	8,10	9,00	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10
Skok w dal z miejsca (w m)	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
Gimnastyka sportowa	Poręcze			Ćwiczenia wolne						Ćwiczenia wolne														
Bieg (w sek.)	50 m												30 m											
	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	8,3	7,5	6,6	8,8	7,9	7,1	9,5	8,6	7,7	10,4	9,5	8,6
Pływanie na 25 m (w sek.)	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
Jazda na rowerze na 200 m (start otw., w sek.)	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
Gimnastyka sportowa	Skok						Ćwiczenia wolne						Skok											
Skok w dal (w m)	Skok podstawowy do tyłu bez skoku pomocniczego						Skok podstawowy do przodu bez skoku pomocniczego						Skok podstawowy do przodu z lub bez skoku pomocniczego LUB skok galopujący											
	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	0,60	0,65	0,70
Rzut piłką z pętlą (1 kg, w m)	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
Skakanka	Skok podstawowy do tyłu bez skoku pomocniczego						Skok podstawowy do przodu bez skoku pomocniczego						Skok podstawowy do przodu z lub bez skoku pomocniczego LUB skok galopujący											
	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Gimnastyka sportowa	Kółka			Drążek gimnastyczny						Równoważnia														

Tabele wymogów kwalifikacyjnych

MEŃCZYŹNI OD 18 DO 54 LAT

WIEK	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto
Ćwiczenie																								
Bieg na 3000 m (w min.)	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20
Bieg na 10 km (w 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
7,5 km walking/nordic walking (w 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	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	55:30
Pływanie (w min.)	800 m																		400 m					
	22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45
Jazda na rowerze na 20 km (w 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
Piłka lekarska (2kg, w m)	10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	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
Pchnięcie kulą (w m)	6 kg						7,26 kg						6 kg											
	7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00
Rzut kamieniem (w m)	10 kg						15 kg						10 kg											
	9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55
Skok w dal z miejsca (w 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	1,35	1,65	1,95
Gimnastyka sportowa	Drążek gimnastyczny						Ćwiczenia wolne						Drążek gimnastyczny						Poręcze					
Bieg (w sek.)	100 m																		50 m					
	16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,3	8,3	7,4	9,7	8,6	7,5	9,9	8,8	7,8
Pływanie na 25 m (w 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
Jazda na rowerze na 200 m (start bity, w 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
Gimnastyka sportowa	Skok						Skok						Skok						Skok					
Skok wwyż (w m)	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	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
Skok w dal (w m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40
Rzut piłką z pętlą (1 kg, w m)	31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,50	35,50	40,50	29,00	34,00	39,00	28,50	33,50	38,50	27,50	32,50	38,00	26,00	31,50	37,00
Skakanka	Podwójne przeskoki z lub bez skoku pomocniczego						Przeskoki ze skrzyżowanymi rękami bez skoku pomocniczego						Bieg = jogging step bez skoku pomocniczego						Skok podstawowy do tyłu bez skoku pomocniczego					
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30
Gimnastyka sportowa	Ćwiczenia wolne						Ćwiczenia wolne						Ćwiczenia wolne						Kółka					

Niemiecką Odznakę Sportową może zdobyć każdy. Co roku. Również bez konieczności wstępowania do klubu sportowego. W tym celu należy wybrać jedną dyscyplinę sportową z czterech dostępnych grup według własnego upodobania i predyspozycji. Trzeba umieć pływać, co można potwierdzić

na różne sposoby. W poniższych tabelach przedstawiono wartości kwalifikacyjne, które należy osiągnąć w poszczególnych dyscyplinach! Włączenie organizacji członkowskich Niemieckiej Olimpijskiej Federacji Sportu (DOSB) odbywa się poprzez zatwierdzenie różnego rodzaju odznak sportowych

przyznawanych w poszczególnych dyscyplinach (odznak związkowych). Informacje o miejscach, w których możliwe jest odbycie treningów i egzaminów, można uzyskać we wszystkich niemieckich związkach sportowych i przynależących do nich klubach sportowych, a także w urzędach sportowych.

MEŃCZYŹNI OD 55 DO 90+ LAT

WIEK	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			powyżej 90		
	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto	Braz	Srebro	Zloto
Ćwiczenie																								
Bieg na 3000 m (w min.)	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
Bieg na 10 km (w min.)	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
7,5 km walking/nordic walking (w min.)	73:00	65:00	57:00	74:30	66:30	58:30	76:00	68:00	60:00	78:30	70:30	62:30	81:00	73:00	65:00	84:30	76:30	68:30	87:30	79:30	71:30	90:00	82:00	74:00
Pływanie (w min.)	400 m												200 m											
	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	19:25	16:05	12:45	19:30	16:10	12:50	19:30	16:10	12:50	19:30	16:10	12:50
Jazda na rowerze na 20 km (w min.)	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
Piłka lekarska (2kg, w m)	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
Pchnięcie kulą (w m)	6 kg			5 kg			4 kg			3 kg														
	6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
Rzut kamieniem (w m)	10 kg																							
	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50
Skok w dal z miejsca (w m)	1,30	1,60	1,90	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
Gimnastyka sportowa	Poręcze			Ćwiczenia wolne						Ćwiczenia wolne														
Bieg (w sek.)	50 m												30 m											
	10,1	9,0	8,0	10,3	9,2	8,2	11,0	10,0	8,9	11,7	10,7	9,6	12,2	11,1	10,0	12,5	11,4	10,3	12,8	11,7	10,6	13,1	12,0	10,9
Pływanie na 25 m (w sek.)	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
Jazda na rowerze na 200 m (start bity, w sek.)	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
Gimnastyka sportowa	Skok			Ćwiczenia wolne						Skok														
Skok wwyż (w m)	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90
Skok w dal (w m)	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,60	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
Rzut piłką z pętlą (1 kg, w m)	24,00	30,00	36,00	23,00	29,00	35,00	20,50	26,50	32,50	19,00	25,00	31,00	16,50	22,50	28,50	14,50	20,50	26,50	12,00	18,00	24,00	10,50	16,50	22,50
Skakanka	Skok podstawowy do tyłu bez skoku pomocniczego			Skok podstawowy do przodu bez skoku pomocniczego						Skok podstawowy do przodu z lub bez skoku pomocniczego LUB skok galopujący														
	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Gimnastyka sportowa	Kółka			Drążek gimnastyczny						Równoważnia														