



DOSB | Deutsches Sportabzeichen



DOSB | Deutsches Sportabzeichen

Prüfungswegweiser

Stand 2011

www.deutsches-sportabzeichen.de

A man and a woman are jogging together in a park. The man is on the left, wearing a white t-shirt and blue shorts. The woman is on the right, wearing a purple tank top and grey leggings. They are both smiling and looking towards each other. The background consists of lush green trees under a clear blue sky.

Auch 2011 gilt:
kein Zusatzbeitrag!

Gemeinsam.
Noch besser!

BARMER
GEK die gesund
experten

Jetzt wechseln – guter Lauf
mit der BARMER GEK

- wir sind dort, wo Sie uns brauchen
- erfolgreiche Bonusprogramme
- attraktive Wahltarife
- exklusive Zusatzversicherungen
- www.barmer-gek.de

► Machen Sie das Deutsche Sportabzeichen!
Sie erhalten 150 Punkte für das Bonuspro-
gramm aktiv pluspunkten von BARMER GEK



Vorbemerkungen

1. Allgemeines zur Verleihung

2. Sportabzeichen-Organisation

- 2.1 Sportabzeichen-Prüfer, -Beauftragte, -Stützpunkte
- 2.2 Zulassung der Prüfer
 - 2.2.1 bei der Sportorganisation
 - 2.2.2 bei Hochschulen, Fachhochschulen, allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen (Schulsport)
 - 2.2.3 bei der Bundeswehr

3. Durchführung der Prüfungen

- 3.1 Grundsätzliches
- 3.2 innerhalb der Sportorganisation
- 3.3 innerhalb des Schulsports
- 3.4 innerhalb der Bundeswehr

4. Verleihungsverfahren

5. Sportabzeichenprüfungen für Menschen mit Behinderungen

- 5.1 Menschen mit speziellen Erkrankungen
- 5.2 TEP der Hüft- oder Kniegelenke

6. Sportabzeichenprüfungen im Ausland

- 6.1 Österreichisches Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA)

7. Sportabzeichenprüfungen: Bestimmungen und fachliche Regeln

- 7.1 Allgemeines
- 7.2 Sicherheitshinweise für Training und Abnahme
- 7.3 Schwimmen
- 7.4 Hochsprung
- 7.5 Weitsprung
- 7.6 Standweitsprung
- 7.7 Gerätturnen
- 7.8 Laufen
- 7.9 Radfahren
- 7.10 Inline Skating
- 7.11 Kugelstoßen
- 7.12 Steinstoßen
- 7.13 Schlagball-, Wurfball-, Schleuderball-, Medizinballwerfen
- 7.14 Wandern
- 7.15 Walking/Nordic Walking
- 7.16 Gewichtheben und Bankdrücken

8. Anerkennung von Leistungen aus Wettkämpfen und von Prüfungen für Verbands-Leistungsabzeichen

9. Weitere Angebote

Sportschießen – Kanufahren – Rudern – Kegeln - Eislaufen

Impressum: Deutscher Olympischer SportBund | Frankfurt am Main 2011 |

Satz: BOS-Druck GmbH, Frankfurt a. M. | Druck: h. reuffurth GmbH, Mühlheim a. M. | ISBN 3-89152-010-7

Liebe Leserin:

Wir bitten um Verständnis, dass wir aus technischen Gründen in den Texten nur die männliche Sprachform verwenden. Bitte fühlen Sie sich gleichermaßen angesprochen.

Vorbemerkungen

Das Deutsche Sportabzeichen ist das sportliche Ehrenzeichen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB); es ist staatlich anerkannt.

Das Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit, die jeder in der Bundesrepublik Deutschland und im Ausland erwerben kann, der sich erfolgreich an den Prüfungen beteiligt. Die Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht Bedingung. Das Sportabzeichen wird von dem Kalenderjahr an, in dem Schüler das 8. Lebensjahr vollenden als Deutsches Sportabzeichen Jugend und in dem Erwachsene das 18. Lebensjahr vollenden als Deutsches Sportabzeichen verliehen, wenn die für das Lebensalter des Bewerbers geforderte Leistung je einer Bedingung aus den fünf Gruppen im Laufe eines Kalenderjahres erfüllt worden ist. Bei einer erfolgreichen Prüfung des Deutschen Sportabzeichens Jugend werden für die Zahl der bisher erfolgreichen Prüfungen alle vor 2007 verliehenen Schüler- und Jugendsportabzeichen angerechnet. Das Deutsche Sportabzeichen Jugend kann auch an Jungen und Mädchen verliehen werden, die im Jahr der Prüfungen das 6. oder 7. Lebensjahr vollenden, wenn sie die für das 8. Lebensjahr geforderten Leistungen erfüllt haben.

Über die zur Auswahl stehenden Übungen und die für das jeweilige Alter gesetzten Leistungsanforderungen informieren die Prüfer auf der Sportanlage oder die zuständigen Sportorganisationen. Am Training und an den Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen darf nur teilnehmen, wer gesund ist. Bei Zweifeln ist ein Arzt zu befragen. Insbesondere für Wiedereinsteiger wird eine sportärztliche Untersuchung empfohlen. Zum Schutz der Gesundheit ist die Teilnahme am Training und an den Prüfungen nicht möglich, wenn sie in den unter 5, 5.1 und 5.2 genannten Fällen nicht zugelassen ist.

1. Allgemeines zur Verleihung

Die Verleihung des Sportabzeichens erfolgt durch den zuständigen Landessportbund/Landessportverband (LSB/LSV) oder die von ihm bestimmte Stelle.

Verleihungen im Ausland siehe Seite 7.

Für die Verleihung oder Bestätigung des Sportabzeichens ist, soweit der zuständige LSB/LSV nicht etwas anderes bestimmt, eine Gebühr zu entrichten, deren Höhe vom DOSB festgelegt wird. Weitere bzw. andere Auszeichnungen sowie Versandkosten sind zusätzlich zu bezahlen.

Die Bewerber werden darüber informiert, dass die persönlichen Angaben und die Erfüllung der Leistungsanforderungen auf der Prüfkarte zum Zwecke der Verleihung oder Bestätigung sowie zur statistischen Auswertung im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens elektronisch gespeichert und genutzt werden.

2. Sportabzeichen-Organisation

2.1 Sportabzeichen-Prüfer, -Beauftragte, -Stützpunkte

In jeder Stadt, jedem Stadt- oder Landkreis werden durch den zuständige LSB/LSV oder eine von ihm beauftragte Organisation ein oder mehrere Sportabzeichen-Beauftragte bestellt, die jeder gemeinsam mit den im jeweiligen Bereich zugelassenen Prüfern ein Prüfungsteam bilden. Der Sportabzeichen-Beauftragte ist, soweit nicht der LSB/LSV diese Aufgaben selbst wahrnimmt, in seinem Bereich für alle Angelegenheiten des Sportabzeichens zuständig sowie Mittler zwischen den Sportabzeichenbewerbern und der Sportabzeichenstelle des LSB/LSV.

2.2 Zulassung der Prüfer

2.2.1 bei der Sportorganisation

Als Prüfer darf nur tätig werden, wer im Besitz eines gültigen Prüferausweises ist. Der Prüferausweis wird durch den zuständigen LSB/LSV kostenfrei ausgefertigt. Jeder Ausweis erhält eine laufende Prüfervummer, der eine Abkürzung des Landesnamens vorangestellt wird. Grundlage für die Zulassung bildet ein Antrag, der dem LSB/LSV über den Sportabzeichen-Beauftragten bzw. Stützpunktleiter mit dessen Stellungnahme vorzulegen ist. Die Prüfer müssen Mitglied eines Sportvereins sein und mindestens das 16. Lebensjahr erreicht haben.

Der Prüferausweis wird für maximal vier Jahre ausgestellt. Danach erhält man auf Antrag beim LSB/LSV oder der von ihm bestimmten Stelle (z. B. Sportabzeichen-Beauftragter im Stadt-, Kreis- oder Landesverband) einen neuen, der wiederum für 4 Jahre gültig ist. Eine Neuausstellung soll nur erfolgen, wenn der Prüfer in den vergangenen Jahren mitgearbeitet hat und zur weiteren Mitarbeit bereit ist.

Die Prüfberechtigung soll nur für die Sportart ausgesprochen werden, für die die fachliche Eignung zu bejahen ist. Bei lizenzierten Übungsleitern ist die Prüfbefähigung zu bejahen. Trainer und Fach-Übungsleiter können dabei die Prüfberechtigung für die entsprechende Sportart erhalten; Breitensport-Übungsleiter C können die Prüfberechtigung nur für die Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Gerätturnen und/oder Radfahren nach Vermittlung der Regelkenntnisse erhalten. Bei lizenzierten Kampfrichtern der Spitzenverbände und geprüften Schwimmeistern kann die Prüfberechtigung ebenfalls für die jeweilige Sportart erteilt werden.

Bei Antragstellern, die nicht lizenzierte Übungsleiter oder Kampfrichter sind, muss über Fachkunde und Eignung im Einzelfall entschieden werden. Nach Möglichkeit sollen vor Erteilung eines Prüferausweises für solche Antragsteller Kurzlehrgänge oder Fachbesprechungen durchgeführt werden.

Nach dem Ausscheiden als Prüfer ist der Ausweis an den LSB/LSV zurückzugeben. Für Prüfer im bzw. aus dem Ausland gelten Sonderregelungen (s. S. 7/8).

2.2.2 bei Hochschulen, Fachhochschulen, allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen (Schulsport)

Lehrkräfte, die Prüfungen abnehmen wollen, müssen vom zuständigen LSB/LSV als Prüfer zugelassen sein. Der Prüferausweis wird auf Antrag kostenfrei ausgestellt. Der erste Prüfer einer Schule muss Lehrkraft mit der Lehrbefähigung für Sport sein. Der zweite sowie weitere Prüfer sollen diese Bedingung ebenfalls erfüllen, können aber bei Vorliegen besonderer Voraussetzungen auch ohne sie einen Prüferausweis erhalten. Die Prüfbefähigung ist bei jeder Sportlehrkraft mit staatlicher Prüfung zu bejahen. Die LSB/LSV können zur Vergabe der Prüfberechtigung Sonderregelungen einführen.

Zu Prüfungen innerhalb des Schulsports können auch Prüfer hinzugezogen werden, die nicht dem schulischen Bereich angehören. Es bedarf insoweit keines zusätzlichen Prüferausweises.

2.2.3 bei der Bundeswehr

Als Prüfer darf nur tätig werden, wer im Besitz eines gültigen Prüferausweises ist. Der Prüferausweis wird in der Bundeswehr nach dem Erlass des Bundesministeriums der Verteidigung von 2003 intern ausgestellt. Die Ausstellung des Prüferausweises erfolgt durch die zuständigen Sportlehrkräfte in der Truppe auf Antrag der Dienststelle.

Der Prüferausweis wird für vier Jahre ausgestellt. Er kann nach Ablauf der Gültigkeitsdauer gegen einen neuen Prüferausweis umgetauscht werden. Will ein Bundeswehrprüfer Prüfungen im zivilen Bereich – dies gilt auch für Reservistenvereinigungen – abnehmen, muss er Mitglied in einem Sportverein und im Besitz eines Prüferausweises des zuständigen LSB/LSV sein. Von Abnahmetermine ist der örtliche Sportabzeichen-Beauftragte/Stützpunktleiter zu informieren.

Verband der Reservisten der Bundeswehr e.V.

Nach Ausscheiden aus der Bundeswehr kann ein Bundeswehr-Prüferausweis von dem zuständigen LSB/LSV verlängert bzw. in einen zivilen umgeschrieben werden. Eine Mitgliedschaft im Verband der Reservisten der Bundeswehr e.V. (VdRBw) ist erforderlich, eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist wünschenswert. Die Ausstellung neuer Prüferausweise an aktive Angehörige des VdRBw, die Prüfer für das Deutsche Sportabzeichen werden möchten, erfolgt durch die LSB/LSV bei Nachweis einer entsprechenden Ausbildung bei der Bundeswehr oder einem LSB/LSV. Der Prüferausweis ist 4 Jahre gültig und kann wiederum für 4 Jahre verlängert werden. Er hat auch bei Wehrübungen Gültigkeit.

3. Durchführung der Prüfungen

3.1 Grundsätzliches

Die Prüfungen sind öffentlich abzuhalten. Jedem Interessenten muss die Anwesenheit möglich sein. Der Bewerber um das Deutsche Sportabzeichen (für Erwachsene) muss sich durch Personalausweis oder Reisepass ausweisen. Bei allen Prüfungen sollen immer zwei Prüfer mit der für die jeweilige Sportart ausgestellten Prüfberechtigung anwesend sein. Fällt bei einer ordnungsgemäß angesetzten Prüfung aus unvorhersehbaren Gründen der zweite Prüfer aus, kann der anwesende Prüfer ausnahmsweise einen ihm als fachkundig und zuverlässig bekannten, mindestens 16 Jahre alten Zuschauer oder Bewerber als Ersatzprüfer hinzuziehen.

Die Erfüllung jeder geforderten Leistung ist auf der Prüfkarte von einem Prüfer durch eigenhändige Unterschrift unter Angabe von Prüfungstag und Ort sowie der Nummer des Prüferausweises zu bestätigen. Die Bestätigungsspalten können durch eine Klammer zusammengefasst werden, wenn Prüfungsort und -termin für die zu bestätigenden Leistungen übereinstimmen und die Prüfberechtigung des Prüfers für diese Sportarten gegeben ist; es genügt dann, die erforderlichen Angaben nur einmal zu machen.

Leistungen eines Prüfers müssen durch einen anderen Prüfer bestätigt werden. Ein Prüfer kann nicht die Leistungen für ein Mitglied seiner Familie abnehmen bzw. bestätigen.

3.2 innerhalb der Sportorganisation

In Ergänzung zu 3.1 gilt:

Die Prüfungstermine müssen von dem Sportabzeichen-Beauftragten vorher genehmigt werden. Ausnahmsweise kann jeder Prüfer, der im Besitz eines gültigen Prüferausweises ohne Einschränkung (z. B. Schulsport) ist, Prüfungen jederzeit und überall in Verbindung mit einer örtliche Sportorganisation durchführen.

Sind alle fünf geforderten Leistungen erbracht und auf der Prüfkarte bestätigt, so bestätigt der zuständige Sportabzeichen-Beauftragte durch Stempelabdruck die Ordnungsmäßigkeit der Prüfungen und die Richtigkeit der Prüfernummern.

3.3 außerhalb der Sportorganisation

In Ergänzung zu 3.1 gilt:

Sportabzeichenprüfungen können nach den Richtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes vom 25.4.1953 auch innerhalb des Sportunterrichts der Hochschulen, Fachhochschulen, allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen eigenverantwortlich durchgeführt werden.

Die Einrichtungen bestätigen durch Stempelabdruck auf den Prüfkarten die Ordnungsmäßigkeit der Prüfungen, die Richtigkeit der Unterschriften der Prüfer, die Übereinstimmung der angeführten Prüfernummern mit denen der Prüferausweise und dass es sich um Prüfungen im Bereich des Schulsports handelt.

3.4 innerhalb der Bundeswehr

Die Bundeswehr führt die Sportabzeichenprüfungen in ihrem Bereich nach Absprache mit dem Deutschen Olympischen Sportbund in eigener Zuständigkeit und Verantwortung durch. Die Einzelheiten dieses Verfahrens sind in einem Erlass des Bundesministeriums der Verteidigung von 2003 festgelegt.

Die Prüfungen sind von den Dienststellen der Bundeswehr auf der Prüfkarte mit dem Dienstsiegel und Namenszeichen dahingehend zu bestätigen, dass die Personalangaben des Bewerbers zutreffend sind, die Prüferunterschriften ordnungsgemäß geleistet wurden, die angeführten Prüfernummern mit denen der Prüferausweise übereinstimmen und es sich um Prüfungen im Bereich der Bundeswehr handelt.

In entsprechender Anwendung führt der Verband der Reservisten der Bundeswehr e.V. die Prüfungen nach Absprache mit dem Deutschen Olympischen Sportbund ebenfalls eigenverantwortlich durch.

4. Verleihungsverfahren

Sind alle fünf Leistungsanforderungen erfüllt, ist die Prüfkarte dem Sportabzeichen-Beauftragten bzw. Stützpunktleiter vorzulegen. Dieser bestätigt durch Stempelabdruck auf der Prüfkarte die Ordnungsmäßigkeit der Prüfungen und die Richtigkeit der Prüfnummern. Er veranlasst auch die Weiterleitung an die für die Verleihung bzw. Bestätigung zuständige Stelle.

Soll eine weitere erfolgreiche Prüfung bestätigt werden, ist zur Bearbeitung der Prüfkarte auch die letzte Urkunde oder die letzte bestätigte Prüfkarte vorzulegen oder beizufügen. Beim Sportabzeichen Jugend ist der Nachweis durch die Vorlage der vor 2007 bestätigten Schüler-/Jugendprüfkarte oder Urkunde zu erbringen. Es ist nicht Bedingung, dass die Prüfungsjahre ununterbrochen aufeinander folgen.

In jedem Kalenderjahr kann nur eine Verleihung oder Bestätigung erfolgen.

Prüfungen für das Sportabzeichen Jugend werden beim Sportabzeichen für Erwachsene nicht angerechnet. Nachträgliche Verleihungen bzw. Bestätigungen sind bis zum Ablauf von drei Kalenderjahren nach dem Jahr der Prüfung möglich.

Wer 17 Jahre alt ist/wird (Kalenderjahr, in das der 17. Geburtstag fällt) und eine Auszeichnung des Deutschen Sportabzeichens Jugend verliehen oder bestätigt bekommen hat, ist berechtigt, auch das Europäische Jugendsportabzeichen zu tragen. Dieses Abzeichen muß gesondert bestellt werden.

5. Sportabzeichenprüfungen für Menschen mit Behinderung

Bei Sportabzeichenprüfungen für Menschen mit Behinderung gelten seit dem 1.1.2008 neue Bedingungen. Für Prüfer mit Prüflizenz für Menschen mit Behinderung sind das **„Handbuch mit den Bedingungen“** und der **„Leitfaden für Menschen mit Behinderung“** sowie eine **fachärztliche Unbedenklichkeitserklärung für kardiologische Erkrankungen** zu bestellen bei:

Deutscher Behindertensportverband
Friedrich-Alfred-Straße 10 · 47055 Duisburg · Telefon 02 03-7 17 41 88
www.dbs-npc.de (Bereich Breitensport)

5.1 Menschen mit spezieller Erkrankung

Menschen mit koronaren Durchblutungsstörungen, Zustand nach Herzinfarkt, Herzoperationen und Schrittmacherimplantationen sowie allen Erkrankungen, die zu akuten Schüben neigen, wie z. B. Morbus Bechterew, Multiple Sklerose, Netzhautablösung (ablatio retinae), in Überwachung stehende Lungentuberkulose sind von den Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen wegen möglicher Gefahren ausgeschlossen.

Nach überstandener kardiologischer Erkrankung ist eine Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen dann möglich, wenn von einem Kardiologen die Sporttauglichkeit attestiert ist. Die **fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung muss bei der ersten abzulegenden Prüfung vorgelegt werden und darf bei der letzten abzulegenden Prüfung nicht älter als 12 Monate sein**. Sie muss neben der Sporttauglichkeit ausdrücklich die Erlaubnis zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen nach den allgemeinen Bedingungen enthalten. Für das Ablegen des Sportabzeichens nach Behindertenbedingungen muss eine von der überstandenen kardiologischen Erkrankung unabhängige Behinderung vorliegen.

5.2 TEP der Hüft- oder Kniegelenke

Menschen mit TEP der Hüft- oder Kniegelenke dürfen an Sprungübungen nicht teilnehmen. Sie haben ab einem Grad der Behinderung von 20% oder der Vorlage des Endoprothesenpasses die Möglichkeit das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung abzulegen, in dem es eine behinderungsspezifische Ausweichbedingung gibt.

6. Sportabzeichenprüfungen im Ausland

Der Deutsche Olympische Sportbund verleiht das Deutsche Sportabzeichen Jugend und das Deutsche Sportabzeichen für Erwachsene auch an im Ausland lebende erfolgreiche Bewerber. Die Verantwortung für Sportabzeichen-Prüfungen im Ausland soll möglichst nur deutschen Vereinigungen (Sportvereine, Clubs usw.) übertragen werden. Die Vereinigungen schlagen dem Deutschen Olympischen Sportbund fachkundige Mitglieder oder sonstige fachkundige Personen als Prüfer vor; diese erhalten den Prüferausweis.

Die Verleihungen und Bestätigungen ins Ausland sind gebührenfrei (außer Sonderabzeichen). Die Kosten werden vom Deutschen Olympischen Sportbund übernommen. Verleihungen und Bestätigungen ins Ausland werden in einer gesonderten Statistik geführt.

Die Prüfungen sind von den örtlich bzw. regional zuständigen deutschen Vereinigungen durch Stempelabdruck und Namenszeichen dahingehend zu bestätigen, dass die Personalangaben des Bewerbers zutreffend sind, die Prüferunterschriften ordnungsgemäß geleistet wurden und die angeführten Prüfurnummern mit denen der Prüferausweise übereinstimmen.

Alle Verleihungen ins Ausland und der Schriftwechsel mit dem Ausland werden ausschließlich vom **Deutschen Olympischen Sportbund, Sportentwicklung, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt, Tel. 069-67000** bearbeitet. Dies gilt auch für die Ausstellung der Prüferausweise.

6.1 Österreichisches Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA)

6.1.1 bei der Sportorganisation

Alle vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) bzw. seinen Landessportbünden/-verbänden (LSB/LSV) beauftragten und mit einem gültigen Prüferausweis versehenen Prüfer können Prüfungen für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA) und das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche (ÖSTA-J) unter Beachtung der dafür vom Bundeskanzleramt der Bundesrepublik Österreich erlassenen Richtlinien und Bedingungen abnehmen. Die erzielten Leistungen werden in den entsprechenden Leistungsnachweis für ÖSTA bzw. ÖSTA-J eingetragen und mit Prüfervummer, Unterschrift, Ort und Datum bestätigt.

Die notwendigen Unterlagen zum ÖSTA bzw. ÖSTA-J sind beim zuständigen LSB/LSV oder beim DOSB zu erhalten.

| Die Prüfungen werden kostenfrei abgenommen.

| Es ist Aufgabe der Sportabzeichen-Beauftragten bzw. Stützpunktleiter oder des Bewerbers, nach erfolgreicher Prüfung die bestätigten Leistungsnachweise an die für die Verleihung des ÖSTA zuständige Stelle weiterzuleiten. Anschrift: **Bundeskanzleramt, Sektion Sport, ÖSTA-Geschäftsstelle, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien, Tel. 0043-1-50199-5230 oder 31, www.sport-austria.gv.at**

| Nach Bearbeitung der Unterlagen erhalten die Bewerber das Abzeichen und die Urkunde zugesandt.

6.1.2 Alle zur Abnahme von Leistungen für das ÖSTA und ÖSTA-J berechtigten Personen können Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen (DSA) und das Deutsche Sportabzeichen Jugend unter Beachtung der dafür vom DOSB erlassenen Richtlinien und Bedingungen in Österreich abnehmen. Die erzielten Leistungen werden auf der Prüfkarte eingetragen und mit Datum, Ort, Prüfervummer und Unterschrift bestätigt.

| Die Prüfungen werden kostenfrei abgenommen.

| Es ist Aufgabe der Prüfer oder des Bewerbers, nach erfolgreicher Prüfung die bestätigten Prüfkarten an den DOSB weiterzuleiten. Anschrift: **Deutscher Olympischer Sportbund, Breitensport, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt, Tel. 069-67000.**

| Nach Bearbeitung der Unterlagen werden die Abzeichen und Urkunden an den Prüfer oder den Bewerber verschickt.

7. Sportabzeichenprüfungen: Bestimmungen und fachliche Regeln

7.1 Allgemeines

Es sind die im Jahr der Prüfung geltenden Bedingungen zu erfüllen.

Für die Ausführung der Bedingungen und für die Bewertung der Leistungen sind grundsätzlich die Wettkampfbestimmungen der entsprechenden Sportart maßgebend, soweit nicht im folgenden Abweichungen vorgesehen sind.

Beim Weitsprung sowie bei allen Stößen und Würfen müssen die Anlagen niveaugleich sein. Wenn die Prüfungen für Langlauf, Wandern, Walking/Nordic Walking, Inline-Skating und Radfahren nicht auf Wettkampfanlagen abgenommen werden, muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen und die Bedingungen bzw. die Strecke den Teilnehmern keine Vorteile verschaffen (z. B. nicht bergab).

Verursacht ein Teilnehmer zwei Fehlstarts wird er von dieser Übung ausgeschlossen.

An einem Prüfungstag kann jede Übung nur einmal absolviert werden.

Bei der Ableistung einer längeren Schwimm- bzw. Laufstrecke darf nicht gleichzeitig eine kürzere Strecke mit einer Zwischenzeit gewertet werden. Für jede Strecke ist ein gesonderter Start erforderlich.

7.2 Sicherheitshinweise für Training und Abnahme

Beim Training und bei den Prüfungen sind die zur Sicherheit aller Beteiligten und der Zuschauer festgelegten Sicherheitsbestimmungen unbedingt einzuhalten. Das gilt insbesondere für die

Gefahrenbereiche bei Würfeln und Stößen in der Leichtathletik. Für einen Stoß oder Wurf darf der Kugelstoßring oder der Abwurfraum erst dann freigegeben werden, wenn sich niemand mehr im Gefahrenbereich des Stoß- oder Wurfgerätes aufhält. Beim Schleuderballwerfen ist ein Sicherheitsabstand von 10 m zum Werfer einzuhalten. Während eines Versuchs ist der Teilnehmer von allen anderen bei der Ausführung anwesenden Personen zu beobachten. Auf diese Sicherheitsaspekte sind alle Anwesenden hinzuweisen.

7.3 Schwimmen

Für die Schwimmübungen ist ein Schwimmbecken von mindestens 12,5 m Länge vorgeschrieben.

Die Wahl der Schwimmart ist freigestellt. Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. Es kann auch ohne Startsprung gestartet werden. Das Wechseln der Schwimmart während der Prüfung ist gestattet. Bei der Wende muss der Beckenrand mit einem Teil des Körpers berührt werden.

7.4 Hochsprung

Dem Teilnehmer stehen über jede Höhe drei Versuche zu. Nach drei aufeinander folgende Fehlsprüngen, gleichgültig bei welcher Höhe, scheidet der Teilnehmer aus.

Der Hochsprung darf nur über eine Latte ausgeführt werden. Der Springer muss mit einem Fuß abspringen.

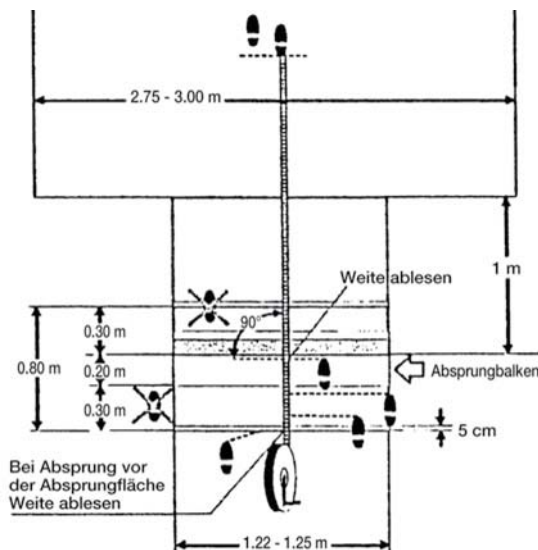
7.5 Weitsprung

Der Teilnehmer hat drei Versuche. Die Länge des Anlaufes ist beliebig.

Der Absprung kann entweder von einem in den Boden eingelassenen Balken oder aus einem 80 cm breiten Absprungraum erfolgen. Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungssenkrecht bis zur Höhe des vordersten Eindruckes des Absprunges bzw. der Vorderkante des Absprungbalkens; ein Absprung vor der Absprungfläche ist nicht als Fehlversuch zu werten, gemessen (Ablesen der Weite) wird dann jedoch an der Außenkante der ersten Begrenzungslinie.

7.6 Standweitsprung

Absprungfläche für Weitsprung



Der Teilnehmer hat drei Versuche.

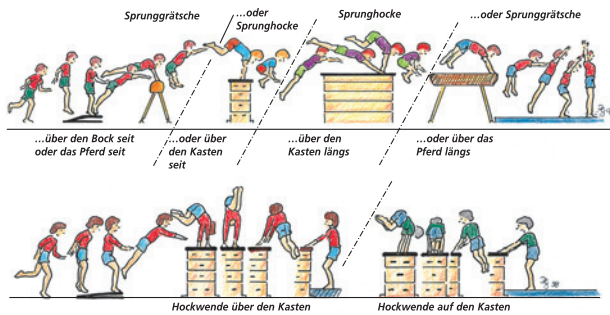
Der Absprung erfolgt ohne Anlauf mit beiden Füßen vom Grubenrand oder von einem Absprungbalken. Die Zehen dürfen nicht übergreifen. Die Fußstellung muss parallel und auf gleicher Höhe sein.

Der Springer darf seinen Sprung vorwärts und rückwärts ausbalancieren und dabei Fersen und Fußspitzen abwechselnd vom Boden heben; er darf jedoch vor dem Absprung keinen Fuß vom Boden lösen oder ihn in irgendeiner Richtung auf dem Boden hin- und hergleiten lassen.

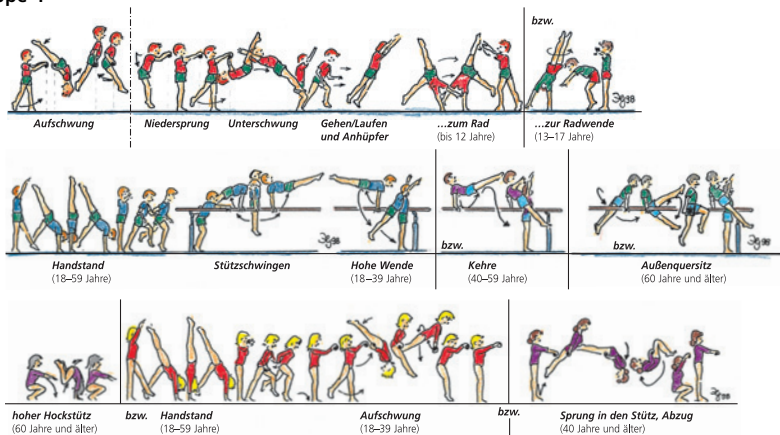
7.7 Gerätturnen

Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt“

Zu Gruppe 2



Zu Gruppe 4



bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden. Die Bewertung unterscheidet nur zwischen „gekonnt“ und „nicht gekonnt“. Die Übung muss in allen Teilen erkennbar sein und ohne Hilfe erfolgreich ausgeführt werden, z. B. die Hocke mit Handstütz im freien Flug über die Höhe des Geräts. Haltungs- oder andere Ausführungskriterien werden nicht hinzugezogen. Der Teilnehmer hat zwei Versuche.

7.8 Laufen

Auf die Benutzung von Startblöcken kann verzichtet werden. Der Ablauf kann auch aus einer ruhigen Standstellung erfolgen. Ein Läufer wird disqualifiziert, wenn er zwei Fehlstarts verursacht.

Bei allen Läufen bis einschließlich 100 m kann in jede Richtung gelaufen werden.

Bei Läufen ab 400 m kann von einem Start in Einzelbahnen abgesehen werden.

Es ist empfehlenswert bei Langstrecken auf Rundstrecken zu laufen. In Ausnahmefällen können diese auch auf geeigneten, vermessenen Strecken im Gelände oder auf der Straße ausgetragen werden.

Offensichtlich wettkampfunfähige Läufer müssen aus einem Lauf der Mittel- oder Langstrecke heraus genommen werden.

Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Laufband erbracht werden.

7.9 Radfahren

Es kann jedes Fahrradmodell benutzt werden. Bahnart bzw. Streckenführung sind beliebig. Die Strecke soll möglichst ebenerdig, also ohne Steigung/Gefälle und ohne Verkehrseinflüsse sein. Beim Radfahren mit fliegendem Start auf gerader Strecke ist durch geeignete Maßnahmen sicherzustellen, dass das Überfahren der Start- und der Ziellinie zeitgerecht erfasst werden können.

Zum eigenen Schutz wird dringend empfohlen, beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen.

Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

7.10 Inline Skating

Ausrüstung

Es kann jedes Inline-Skating-Modell benutzt werden. Zu empfehlen sind Modelle, die durch das GS-Prüfzeichen (Zeichen für „geprüfte Sicherheit“) gekennzeichnet sind.

Schutzausrüstung

Für das Training und die Abnahme der Prüfung zwingend vorgeschrieben ist das Tragen einer vollständigen Schutzausrüstung bestehend aus Helm, Ellenbogenschonern, Handgelenkschonern, Knieschützern.

Streckenführung

Die Strecke soll möglichst ebenerdig sein. Der Streckenbelag sollte Asphalt sein oder eine ähnlich glatte Beschaffenheit haben. Hindernisse wie z. B. Bahnübergänge sind wegen der erhöhten Unfallgefahr zu vermeiden.

Die Sprintstrecke soll nach Möglichkeit nur geradeaus verlaufen. Durch geeignete Maßnahmen ist sicherzustellen, dass das Überfahren der Start- und der Ziellinie zeitgerecht erfasst werden können. Für die Langstrecke soll nach Möglichkeit eine Strecke gewählt werden, die keine Umkehrpunkte enthält.

7.11 Kugelstoßen

Der Teilnehmer hat drei Versuche.

Als Fehlversuch gilt, wenn der Teilnehmer nach Beginn des Stoßes mit irgendeinem Körperteil die Oberseite des Stoßbalkens, den Boden außerhalb des Kreises oder den oberen Kreisrand berührt hat. Der Kreis darf erst verlassen werden, wenn die Kugel nach dem Stoß den Boden berührt hat. Der Teilnehmer muss den Kreis nach hinten verlassen.

Als Stoßleistung wird die Entfernung vom nächsten Eindruck der Kugel zum inneren Kreisrand gemessen. Das Bandmaß wird dabei über die Mitte des Kreises geführt.
Bei Männern 18 und 19 Jahre sowie 50-59 Jahre kann mit der 6,00 kg oder 6,25 kg Kugel gestoßen werden.

7.12 Steinstoßen

Der Stein ist achteckig und hat Ziegelsteinform; er muss aus Metall und bis 49 Jahre 15 kg, ab 50 Jahre 10 kg schwer sein.

Der Teilnehmer hat je drei Versuche mit dem rechten und dem linken Arm. Die Reihenfolge ist beliebig. Die Leistung errechnet sich aus der größten Weite des rechten und linken Armes. Es darf ein beliebiger Anlauf genommen werden. Der Stein wird frei mit einer Hand gestoßen. Werfen ist nicht erlaubt.

Die Abstoßlinie wird durch eine Linie oder eine Latte am Boden markiert. Der Stoß ist nur gültig, wenn der Stoßer die Abstoßlinie nicht nach vorn übertreten hat. Der Stoßer muss den Abstoßraum nach hinten verlassen.

Als Stoßleistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindruckes des Steins zur Innenkante der Abstoßlinie gemessen.

7.13 Schlagball-, Wurfball-, Schleuderball-, Medizinballwerfen

Der Schlagball ist ein Lederball mit Füllung. Sein Gewicht liegt zwischen 70 und 85 Gramm.

Der Wurfball hat ein Gewicht von 200 Gramm und ist aus Leder oder Gummi. Der Schleuderball besteht aus einer Leder- oder Kunststoffhülle mit Füllung. Als Handgriff dient eine Schlaufe aus Leder, die 28 Zentimeter lang und 2,5 Zentimeter breit ist. Der Medizinball besteht entweder aus Leder mit einer Füllung oder ist aus Gummi. Der Schlagball und der Wurfball können aus dem Anlauf oder aus dem Stand geworfen werden; der Schleuderball- und der Medizinballwurf können aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung ausgeführt werden.

Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet. Die Länge des Anlaufes und die Zahl der Drehungen sind beliebig.

Dem Teilnehmer stehen für jede gewählte Übung drei Versuche zu.

Die Abwurfline wird durch eine Linie am Boden markiert. Als Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindruckes des Gerätes zur Innenkante der Abwurfline oder ihrer seitlichen Verlängerung gemessen.

7.14 Wandern

Das 10-km-Wandern soll auf einer vermessenen, möglichst verkehrsfreien Strecke im Wald oder im Gelände durchgeführt werden. Es empfiehlt sich eine Rund- oder Pendelstrecke möglichst mit asphaltiertem oder sonst gut befestigtem Untergrund. Es sollte sichergestellt sein, dass an dem vom Start am weitesten entfernten Punkt der Strecke eine Kontrolle der Teilnehmer stattfindet, damit Abkürzungen etc. nicht erfolgen können. Laufen oder Traben sind nicht gestattet.

7.15 Walking/Nordic Walking

Für die Auswahl der Strecke und die Kontrolle gelten die unter 7.14 „Wandern“ angegebenen Bedingungen. Es gilt folgender Bewegungsablauf:

a. Walking

- | Fersen bei leicht gebeugten Knien aufsetzen
- | Füße über die ganze Fußsohle abrollen
- | Ein Fuß hat ständig Bodenkontakt
- | Fußspitzen möglichst in Gehrichtung setzen
- | Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen
- | Arme gegengleich schwingen (rechtes Bein, linker Arm und umgekehrt)
- | Ca. 4 bis 5 m nach vorne auf den Boden schauen
- | Schultern locker hängen lassen

b. Nordic Walking

- | Als Grundlage der Nordic Walking-Technik dient die Technik von Walking
- | Bewegung in der Diagonaltechnik (linkes Bein und rechter Arm bzw. rechtes Bein und linker Arm)
- | Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt
- | Schultern sind locker, Fußspitzen zeigen nach vorne
- | Stöcke dicht am Körper führen und diagonal zur Ferse aufsetzen (etwa in Höhe Ferse des vorderen Fußes)
- | Arme abwechselnd nach vorne bis in Brusthöhe schwingen und möglichst weit nach hinten führen
- | Stöcke nur dann fest umgreifen, wenn sie mit Druck auf den Boden aufsetzen, danach Griff lockern

7.16 Gewichtheben und Bankdrücken

Gewichtheben:

Der Teilnehmer wird auf einer geeichten Waage gewogen. Nach der Feststellung des Körpergewichts legt der Teilnehmer das Anfangsgewicht der Hantel fest. Es stehen insgesamt drei Versuche zur Verfügung. Laststeigerungen sind möglich.

Die Hantel wird aus der Startstellung vom Boden mit etwa schulterbreitem Griff in einem Zug bis zum Ablegen auf der vorderen Schulter gehoben. Danach wird die Hantel bis auf die gestreckten Arme nach oben gestoßen. Dies erfolgt mit einer Auftaktbewegung (Beugen und Strecken der Knie). Ist die Hantel bei etwa hüftbreiter Fußstellung in Hochhalte fixiert, wird der Versuch durch das „Ab“-Zeichen des Prüfers beendet.

Gruppe 4

Männer 18–29 Jahre: Umsetzen und Stoßen von 75% des Körpergewichtes.

Bankdrücken:

Das Gewicht der Hantel wird durch das ermittelte Körpergewicht des Teilnehmers bestimmt (Hantelgewicht in % zum Körpergewicht). Die Übung kann nur mit einer freien Hantel durchgeführt werden. In Rückenlage auf einer Bank liegend erfasst der Teilnehmer die Hantel beidhändig und fixiert sie auf den gestreckten Armen. Die Beine sind im Kniegelenk gebeugt und die Füße mit der ganzen Sohle am Boden aufgesetzt. Nach dem Zeichen des Prüfers beginnt die Übung durch Beugen der Arme bis die Hantel die Brust berührt, um die Hantel anschließend bis zur völligen Streckung der Arme nach oben zu drücken. Der Prüfer zählt die Wiederholungen laut mit.



Bildquelle: Bernd Rimarzig

Männer Gruppe 4

18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59
70% des Körpergew. 20 Wdh.	60% des Körpergew. 20 Wdh.	60% des Körpergew. 15 Wdh.	50% des Körpergew. 20 Wdh.	50% des Körpergew. 15 Wdh.	40% des Körpergew. 15 Wdh.
60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80 Jahren	
30% des Körpergew. 15 Wdh.	30% des Körpergew. 15 Wdh.	30% des Körpergew. 10 Wdh.	30% des Körpergew. 8 Wdh.	25% des Körpergew. 6 Wdh.	

Frauen Gruppe 4

18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59
40% des Körpergew. 16 Wdh.	30% des Körpergew. 16 Wdh.	30% des Körpergew. 14 Wdh.	30% des Körpergew. 12 Wdh.	20% des Körpergew. 16 Wdh.	20% des Körpergew. 14 Wdh.
60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80 Jahren	
20% des Körpergew. 12 Wdh.	20% des Körpergew. 12 Wdh.	20% des Körpergew. 10 Wdh.	20% des Körpergew. 8 Wdh.	20% des Körpergew. 6 Wdh.	

8. Anerkennung von Leistungen aus Wettkämpfen und von Prüfungen für Verbands-Leistungsabzeichen

Leistungen, die bei Wettkämpfen (dazu zählen auch Wettkämpfe für Verbands-Leistungsabzeichen) unter Aufsicht der für die Sportart zuständigen Fachverbände erzielt wurden, können für das Sportabzeichen berücksichtigt werden, wenn die vorgeschriebenen Leistungsanforderungen im Prüfungszeitraum erfüllt und die Ergebnisse schriftlich festgehalten wurden.

Auch Leistungen, die bei Veranstaltungen der Schulen und bei der Bundeswehr erzielt wurden, können für das Sportabzeichen anerkannt werden.

Die Bestätigungen der Leistungen auf der Prüfkarte kann bei Vorlage des Nachweises durch einen Prüfer erfolgen. Bei Menschen, die vom Training und von den Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen ausgeschlossen sind (vgl. 5, 5.1, 5.2), darf eine Bestätigung nicht erfolgen.

9. Weitere Angebote

Zusätzlich zu den in den Tabellen der Prüfkarte und der Werbematerialien ausgedruckten Sportarten und Übungen gibt es für einzelne Altersklassen in verschiedenen Gruppen weitere Übungen, die ausgewählt und erfüllt werden können. Diese „weiteren Angebote“ sind zur Hauptsache für trainierte Athleten der betreffenden Sportart gedacht.

Folgende „Weitere Angebote“ gibt es:

9.1 Sportschießen

Das Sportschießen wird ab 9 Jahre in **Gruppe 4** angeboten.

Die Bedingungen in den Disziplinen Gewehr, Pistole, Armbrust, Bogen, Laufende Scheibe, Wurfscheibe, Vorderlader und Sommerbiathlon sind im Faltblatt „Deutsches Sportabzeichen, Sportschießen“ und im Internet www.schuetzenbund.de sowie www.deutsches-sportabzeichen.de in der Tabelle der Bedingungen dargestellt.

9.2 Kanufahren

Auf fließendem Gewässer wird je nach Stromgeschwindigkeit eine angepasste Zeit festgesetzt.

Frauen

Gruppe 4

Sieg bei einer bundesoffenen Rennsportregatta des Deutschen Kanu-Verbandes über **500 m** **oder Sieg** bei einem mindestens landesoffenen Kanuslalomwettbewerb **oder** wer **500 m** im **Rennboot** (K 1) – **oder** im **Tourenboot** (T 1) – zurücklegt.

Bootsklasse	18 - 40 Jahre	41 - 59 Jahre	60 - 79 Jahre	über 80 Jahre
K 1	2:40 Min.	3:30 Min.	4:20 Min.	5:10 Min.
T 1	3:10 Min.	4:15 Min.	5:00 Min.	6:00 Min.

Gruppe 5

Sieg bei einer bundesoffenen Rennsportregatta über **6.000 m** (K 1) **oder Sieg** bei einem mindestens landesoffenen Abfahrts-/Wildwasserrennen **oder** wer **6.000 m** im **Rennboot** (K 1) – **oder** im **Tourenboot** (T 1) – zurücklegt.

Bootsklasse	18 - 40 Jahre	41 - 59 Jahre	60 - 79 Jahre	über 80 Jahre
K 1	40:00 Min.	46:00 Min.	52:00 Min.	58:00 Min.
T 1	50:00 Min.	58:00 Min.	66:00 Min.	74:00 Min.

Männer

Gruppe 4

Sieg bei einer bundesoffenen Rennsportregatta über **500 m** **oder 1.000 m** **oder Sieg** bei einem mindestens landesoffenen Kanuslalomwettkampf **oder** wer **1.000 m** im **Rennboot** (K 1) – **oder** im **Rennboot** (C 1) – **oder** im **Tourenboot** (T 1) – zurücklegt.

Bootsklasse	18 - 40 Jahre	41 - 59 Jahre	60 - 79 Jahre	über 80 Jahre
K 1	5:00 Min.	6:00 Min.	7:00 Min.	8:00 Min.
C 1	5:40 Min.	7:30 Min.	8:30 Min.	9:30 Min.
T 1	6:00 Min.	7:00 Min.	8:00 Min.	9:00 Min.

Gruppe 5

Sieg bei einer bundesoffenen Rennsportregatta über **10.000 m** **oder Sieg** bei einem mindestens landesoffenen Abfahrts-/Wildwasserrennen **oder** wer **10.000 m** im **Rennboot** (K 1) – **oder** im **Rennboot** (C 1) – **oder** im **Tourenboot** (T 1) zurücklegt.

Bootsklasse	18 - 40 Jahre	41 - 59 Jahre	60 - 79 Jahre	über 80 Jahre
K 1	60:00 Min.	63:00 Min.	77:00 Min.	88:00 Min.
C 1	68:00 Min.	78:00 Min.	88:00 Min.	98:00 Min.
T 1	72:00 Min.	80:00 Min.	88:00 Min.	96:00 Min.

Weibliche Jugend 14-17 Jahre

Gruppe 4

Die Bedingung hat erfüllt, wer **500 m** im **Rennboot** (K 1) **oder** im **Tourenboot** (T 1) zurücklegt und folgende Höchstzeiten erreicht bzw. unterbietet:

	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
K 1	3:00 Min.	2:55 Min.	2:50 Min.	2:45 Min.
T 1	3:30 Min.	3:25 Min.	3:20 Min.	3:15 Min.

Gruppe 5

Die Bedingung hat erfüllt, wer **6.000 m** bzw. **2.000 m** im **Rennboot** (K 1) **oder** im **Tourenboot** (T 1) zurücklegt und folgende Höchstzeiten erreicht bzw. unterbietet:

	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
K 1 / 6.000 m	–	44:00 Min.	42:30 Min.	41:00 Min.
K 1 / 2.000 m	15:00 Min.	–	–	–
T 1 / 6.000 m	–	58:00 Min.	55:00 Min.	52:00 Min.
T 1 / 2.000 m	18:00 Min.	–	–	–

Männliche Jugend 14-17 Jahre

Gruppe 4

Die Bedingung hat erfüllt, wer **500 m** im **Rennboot** (K 1 oder C 1) **oder** im **Tourenboot** (T 1) zurücklegt und folgende Höchstzeiten erreicht bzw. unterbietet:

	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
K 1	2:45 Min.	2:40 Min.	2:35 Min.	2:30 Min.
C 1	3:15 Min.	3:05 Min.	2:55 Min.	2:45 Min.
T 1	3:15 Min.	3:10 Min.	3:05 Min.	3:00 Min.

Gruppe 5

Die Bedingung hat erfüllt, wer **6.000 m** bzw. **2.000 m** im **Rennboot** (K 1 oder C 1) **oder** im **Tourenboot** (T 1) zurücklegt und folgende Höchstzeiten erreicht bzw. unterbietet:

	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
K 1 / 6.000 m	–	38:00 Min.	36:30 Min.	35:00 Min.
K 1 / 2.000 m	12:00 Min.	–	–	–
C 1 / 6.000 m	–	44:00 Min.	41:30 Min.	40:00 Min.
C 1 / 2.000 m	15:00 Min.	–	–	–
T 1 / 6.000 m	–	50:00 Min.	47:00 Min.	45:00 Min.
T 1 / 2.000 m	15:00 Min.	–	–	–

9.3 Rudern

Auf fließendem Gewässer wird die Zeit in der Einheit Sekunden nach der Strömungsformel ($4 \times t_1 \times t_2 / [t_1 + t_2]$) zu einer Gesamtzeit errechnet. Dazu wird die Streckenlänge in gleiche Teilabschnitte (z.B. 250 m) aufgeteilt. Die Zeit für die Wende wird nicht mit einbezogen.

Werden „gemischte“ Mannschaftsboote gefahren, so gelten die Leistungsanforderungen für Jungen bzw. Männer.

Die Leistungsanforderungen können nur „auf dem Wasser“ und **nicht** auf dem Ruderergometer erbracht werden.

Gruppe 4

Mädchen (ab 14 J.) und Frauen

Sieg bei einer Regatta des Deutschen Ruderverbandes oder Rudern über **500 m** im Renneiner (Skiff) oder Gig-Einer (Gig-1x) mit „fliegendem Start“ auf stromlosem Gewässer mit folgenden Leistungsanforderungen (min:sec).

500 m	14/15	16/17	18–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79	80 Jahre u. älter
Skiff	02:50	02:35	02:30	02:45	03:00	03:15	03:30	03:45	04:05
Gig-1x	03:10	02:55	02:50	03:05	03:20	03:35	03:50	04:05	04:25

Jungen (ab 14 J.) und Männer

Sieg bei einer Regatta des Deutschen Ruderverbandes oder Rudern über **500 m** im Renneiner (Skiff) oder Gig-Einer (Gig-1x) mit „fliegendem Start“ auf stromlosem Gewässer mit folgenden Leistungsanforderungen (min:sec).

500 m	14/15	16/17	18–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79	80 Jahre u. älter
Skiff	02:40	02:25	02:15	02:30	02:45	03:00	03:15	03:30	03:50
Gig-1x	03:00	02:45	02:35	02:50	03:05	03:20	03:35	04:50	04:10

Gruppe 5

Mädchen (ab 14 J.) und Frauen

Rudern über eine Langstreckendistanz von **6 km** bzw. **10 km** im Gig-Mannschaftsboot (Gig-MB), Skiff oder Gig-Einer (Gig-1x) auf stromlosem Gewässer mit folgenden Leistungsanforderungen (Std:min).

	6 km 14/15	6 km 16/17	10 km 18–39	10 km 40–49	10 km 50–59	10 km 60–69	10 km 70–79	10 km 80 Jahre u. älter
Gig-MB	00:45	00:42	01:10	01:14	01:18	01:22	01:26	01:35
Skiff	00:48	00:45	01:15	01:19	01:23	01:27	01:31	01:40
Gig-1x	00:51	00:48	01:20	01:24	01:28	01:32	01:36	01:45

Jungen (ab 14 J.) und Männer

Rudern über eine Langstreckendistanz von **6 km** bzw. **10 km** im Gig-Mannschaftsboot (Gig-MB), Skiff oder Gig-Einer (Gig-1x) auf stromlosem Gewässer mit folgenden Leistungsanforderungen (Std:min).

	6 km 14/15	6 km 16/17	10 km 18–39	10 km 40–49	10 km 50–59	10 km 60–69	10 km 70–79	10 km 80 Jahre u. älter
Gig-MB	00:38	00:36	01:00	01:03	01:06	01:09	01:12	01:20
Skiff	00:41	00:39	01:05	01:08	01:11	01:14	01:17	01:25
Gig-1x	00:44	00:42	01:10	01:13	01:16	01:19	01:22	01:30

9.4 Kegeln

Frauen

Gruppe 5

100 Kugeln in die Vollen, Gasse beliebig, auf vorschriftsmäßiger Asphalt/Classic-, Bohlen- oder Scherenbahn (DKB-Bahn) oder 4 Durchgänge auf vorschriftsmäßiger Bowling-Bahn (DKB-Bahn). Zeitdauer für alle Bahnen außer Bowling: 40 Minuten.

Mindestleistungen	18–49	50–59	60–69	70–74	75 Jahre und älter
Asphalt/Classic	510	490	460	440	400
Bohle	710	690	660	630	600
Schere	650	630	600	570	540
Bowling	560	530	500	460	–

Männer

Gruppe 5

200 Kugeln in die Vollen für 18–49 Jahre, 100 Kugeln in die Vollen ab 50 Jahre. Gasse beliebig, auf vorschriftsmäßiger Asphalt/Classic-, Bohlen- oder Scherenbahn (DKB-Bahn) oder 8 Durchgänge (18–49 Jahre) bzw. 4 Durchgänge (ab 50 Jahre) auf vorschriftsmäßiger Bowling-Bahn (DKB-Bahn). Zeitdauer für alle Bahnen außer Bowling: 80 Minuten bei 200 Kugeln bzw. 40 Minuten bei 100 Kugeln.

Mindestleistungen	18-49	50-59	60-69	70-74	75 Jahre und älter
Asphalt/Classic	1.060	510	490	460	420
Bohle	1.450	710	700	670	640
Schere	1.400	650	630	590	560
Bowling	1.240	600	580	540	500

9.5 Eislaufen

Für die Bedingungen im Eislaufen können Renn- oder Tourenschlittschuhe (sog. Holländer oder Friesen) oder gewöhnliche Schlittschuhe (einschl. Hockeyschlittschuhe) verwendet werden.

Sportabzeichen – Leistungen im Eislaufen			
		Gruppe 3	Gruppe 5
weibliche Jugend			
Alter	Slalom (in Sek.)	400m (in Sek.)	
8/9	50,0	120,0	
10/11	45,0	90,0	
	Gewandtheitslauf (in Sek.)	400m (in Sek.)	
12	50,0	60,0	
	500m (in Sek.)	1.500m (in Min.)	
13	70,0	4:45	
	500m (in Sek.)	3.000m (in Min.)	
14/15	68,0	7:42	
16/17	66,5	7:34	
männliche Jugend			
Alter	Slalom (in Sek.)	400m (in Sek.)	
8/9	50,0	120,0	
10/11	45,0	90,0	
	Gewandtheitslauf (in Sek.)	400m (in Sek.)	
12	50,0	60,0	
	500m (in Sek.)	1.500m (in Min.)	
13	65,0	4:45	
	500m (in Sek.)	3.000m (in Min.)	
14/15	63,0	7:04	
16/17	62,5	7:00	
Frauen			
Alter	500m (in Sek.)	3.000m (in Min.)	
18-29	66,0	7:30	
30-39	67,0	7:37	
40-44	70,0	7:54	
45-49	72,0	8:06	
50-54	74,5	8:19	
55-59	77,5	8:35	
60-64	80,5	8:52	
65-69	84,0	9:12	
70-74	88,0	9:29	
75-79	92,0	9:45	
ab 80	96,0	10:03	

Sportabzeichen – Leistungen im Eislaufen (Fortsetzung)			
		Gruppe 3	Gruppe 5
Männer			
Alter	1.500m (in Min.)	10.000m (in Min.)	
18-29	3:20	25:00	
30-39	3:24	25:40	
40-44	3:30	26:12	
45-49	3:40	26:48	
50-54	3:45	27:30	
55-59	3:50	28:12	
60-64	4:00	29:00	
65-69	4:12	30:00	
70-74	4:30	31:00	
75-79	4:45	32:00	
ab 80	5:00	33:00	

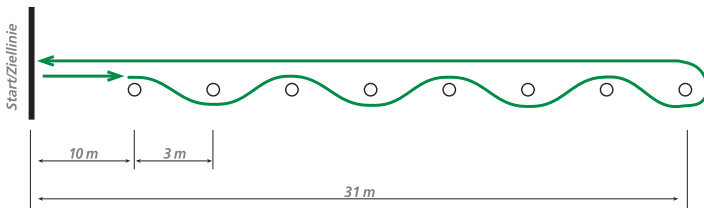
Slalomlauf

weibliche / männliche Jugend / Alter 8-10 Jahre

Hinweg: Slalom

Rückweg: Sprint

8 Kegel – Kegelabstand 3m



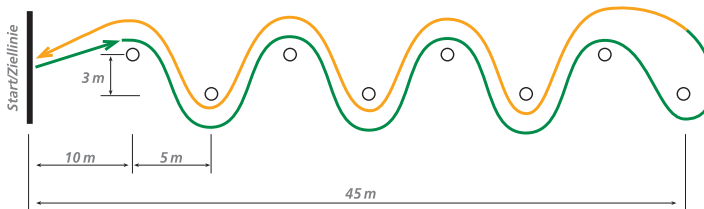
Gewandtheitslauf

weibliche / männliche Jugend / Alter 11-12 Jahre

Hinweg: Slalom

Rückweg: Slalom

8 Kegel – Kegelabstand 5m / Kegelabstand seitlich 3m



Gruppe	Übung	weibliche Jugend				männliche Jugend								
		8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	
1	Alter im Kalenderjahr													
	50-m-Schwimmen			in beliebiger Zeit				in beliebiger Zeit						
	200-m-Schwimmen			9:30	8:30	7:30			8:30	7:30	6:30			
	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	
	Weitsprung ⁴	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	
2	Standweitsprung													
	Sprung:		beliebig	Sprunggerät seit				beliebig	Sprunggerät seit			beliebig	Sprunggerät bis	
	Hocke o. Grätsche ³	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	
	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0			10,3	9,9	9,2	8,8			
	75-m-Lauf			13,2	12,9	12,7	12,5			12,7	12,3	11,8	11,0	
3	100-m-Lauf				16,5	16,2					15,0	14,2		
	400-m-Lauf													
	1.000-m-Lauf													
	300-m-Radfahren (fliegender Start)													
	500-m-Radfahren (fliegender Start)													
4	300-m-inline-Skating	1,05	1,00	0,54	0,52	0,49	0,47		2,00	1,48	1,38	1,30	1,24	1,20
	500-m-inline-Skating													
	weitere Angebote ab 8 Jahre ¹	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Kugel ³			4,50	5,00	5,50	5,50			6,50	7,50	7,50	8,00	
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) ⁶			(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)			(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)	(5 kg)	
5	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00		17,00	20,00	27,00	36,00		
	Wurfball (200 g)		11,00	14,00	18,00	21,00	25,00		18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	
	Schleuderball (1 kg)				20,00	23,00	25,00				25,00	30,00	35,00	
	Schleuderball (1,5 kg)													
	Medizinball (2 kg)													
6	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	
	Gerätturnen: Kombination													
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren ³													
	weitere Angebote ab 9 Jahre ¹	*	*	*	*	*	*							
	Reck: Aufschwung, Unterschwung													
7	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10				
	1.000-m-Lauf							6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00	
	2.000-m-Lauf			13:30	13:10	12:40	12:20			11:00	10:10	9:30	9:00	
	3.000-m-Lauf					19:20	18:50					14:50	14:00	
	5.000-m-Lauf													
8	5.000-m-inline-Skating		27,00	22,00	19,30	17,30	16,30		27,00	22,00	18,00	15,00	14,00	
	10.000-m-inline-Skating													
	10-km-Wandern													
	7-km-Walking/Nordic Walking													
	20-km-Radfahren ⁷	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00	
9	600-m-Schwimmen				20,00	19,30	19,00					18,00	17,30	17,00
	1.000-m-Schwimmen													
	Skilanglauf			4 km in beliebiger Zeit	35:00	32:00	30:00		4 km in beliebiger Zeit	32:00	46:00	52:00		
	weitere Angebote ab 8 Jahre ¹	*	*	*	(5 km)	(5 km)	(5 km)	*	*	*	(5 km)	(8 km)	(10 km)	

Anmerkungen:

- Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren der Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Falblatt.
- Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern/innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Leistungsanforderung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.
- Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekommt“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.
- In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
- Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.
- ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
- Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km
- Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen



**Auch 2011 gilt:
kein Zusatzbeitrag!**

**Gemeinsam.
Noch besser.**

BARMER
GEK die gesund
experten

**Höhenflüge garantiert –
die neue BARMER GEK
sorgt für die sichere Landung**

- wir sind dort, wo Sie uns brauchen
- erfolgreiche Bonusprogramme
- attraktive Wahltarife
- exklusive Zusatzversicherungen
- www.barmer-gek.de

► Machen Sie das Deutsche Sport-
abzeichen! Sie erhalten 150 Punkte
für das Bonusprogramm
aktiv pluspunkten von BARMER GEK



Kinder + SPORT

MACH MIT UND GEWINNE!

JE MEHR VON EUCH MITMACHEN,
UMSO HÖHER IST EURE CHANCE!

45x eine Sportausrüstung
deiner Wahl
im Wert von € 200,-



3x erlebnisreiche Tage für
deine Klasse / Verein
im Wert von € 2.000,-



**SO EINFACH
GEHT'S!**

oder

ONLINE

auf kinderplussport.de das Formular
(ideal zur Gruppenanmeldung) ausfüllen

PER POST

Coupon ausfüllen und einsenden an:
Deutscher Olympischer Sportbund,
Postfach 026, 77649 Offenburg

VORNAME

NAME

SCHULE / VEREIN

NAME LEHRER / IN ODER PRÜFER / IN

PRÜFUNGSORT

- Ich habe das Deutsche Sportabzeichen erfolgreich bestanden.
- Ich habe mindestens 3 Disziplinen
abgelegt und zwar folgende:

1. DISZIPLIN

2. DISZIPLIN

3. DISZIPLIN

Teilnehmen können Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren, die das Deutsche Sportabzeichen oder mindestens 3 Disziplinen des Sportabzeichens abgelegt haben, durch Einsenden des vollständig ausgefüllten Coupons an: Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB), Postfach 026, 77649 Offenburg. Die getätigten Angaben werden vom DOSB auf Richtigkeit geprüft. Die Kontaktdaten werden nur zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet, nicht an Dritte weitergegeben und nach der Aktion gelöscht. Gewinnspielzeitraum: 1. Januar bis 31. Dezember 2011. Auslosung und Preisübergabe: Januar 2012.



Sportabzeichen- Wettbewerb 2011 der Sparkassen-Finanzgruppe

Preise im Gesamtwert von:

100.000 €

Wir suchen Deutschlands sportlichste
Schulen, Vereine und Unternehmen.
Jetzt anmelden unter:

www.sportabzeichen-wettbewerb.de

Olympia Partner Deutschland



Finanzgruppe

Sportabzeichen- Wettbewerb 2011

Preise im Gesamtwert von:
100.000 €

Wir suchen Deutschlands sportlichste Teams!

- **Mitmachen!** Jetzt Schule, Sportverein oder Unternehmen im Wettbewerbsportal unter www.sportabzeichen-wettbewerb.de anmelden und bis 31.12.2011 einfach die Anzahl der abgelegten Sportabzeichen eintragen.
- **Gewinnen!** Es gewinnen die Teams mit den meisten abgelegten Sportabzeichen im Verhältnis zur Anzahl der Mitglieder. Dabei wird die Größe Ihrer Organisation berücksichtigt. Zusätzlich werden Sonderpreise für herausragendes Engagement ausgelobt. Auf die Sieger warten Preise im Gesamtwert von 100.000 Euro.

Die Sportförderung der Sparkassen-Finanzgruppe

Mit rund 85 Millionen Euro unterstützt die Sparkassen-Finanzgruppe jährlich den Sport in Deutschland. Der größte Anteil davon kommt dem Breitensport und damit den Mitgliedern in den mehr als 91.000 Sportvereinen in den Regionen zugute.

www.sportabzeichen-wettbewerb.de

Olympia Partner Deutschland



Finanzgruppe



MACH MIT UND GEWINNE!

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2011

Du bist fit und kannst es allen zeigen? Dann mach dich bereit und gib dein Bestes in diesem Wettkampf um das **Deutsche Sportabzeichen 2011**.

Zusammen mit über 1 Million anderen sportbegeisterten Kindern und Jugendlichen von **8 bis 17 Jahren**.



SEI AM START UND SICHER DIR DIE CHANCE AUF TOLLE GEWINNE FÜR DICH UND DEINE KLASSE ODER DEINEN VEREIN.

www.kinderplussport.de
www.deutsches-sportabzeichen.de