



# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

## Prüfungswegweiser

Gültig ab 2014

Nationale Förderer





# MACH MIT UND GEWINNE!

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2014

Du bist fit und kannst es allen zeigen? Dann mach dich bereit und gib dein Bestes. Beweis' dir selbst, was in dir steckt und mach das **Deutsche Sportabzeichen 2014**.

Zusammen mit über 1 Million anderen sportbegeisterten Kindern und Jugendlichen von 6 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](http://www.kinderplussport.de)  
[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

**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!**

**ONLINE**

auf [kinderplussport.de](http://kinderplussport.de) das Formular  
(ideal zur Gruppenanmeldung) ausfüllen

**PER POST**

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

oder

**ON TOUR**

Tourdaten unter [kinderplussport.de](http://kinderplussport.de)



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 6 bis 17 Jahren, die das Deutsche Sportabzeichen oder mindestens 3 Disziplinen des Sportabzeichens abgelegt haben, online, auf der Tour oder 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 2014. Auslosung und Preisübergabe: Januar 2015.



DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer



Länger besser leben.



# PRÜFEN SIE DAS

UNSER BESTES ANGEBOT NICHT NUR FÜR SPORTLER

Sport ist nicht alles.

Europas führende Wissenschaftler haben herausgefunden, warum manche Menschen seltener krank und deutlich älter werden. Aus ihren Erkenntnissen haben wir „Länger besser leben“ gemacht.

Kostenloser Einstieg und Expertenrat für alle, bessere Krankheitsvorsorge, mehr Lebensfreude.

Fragebogen gleich ausfüllen, dabei sein und mit etwas Glück die Winterreise für zwei Personen zur Vierschanzentournee gewinnen:\*

Informationen unter Telefon 05724-971217, im Web oder per Mail an [info@bkk24.de](mailto:info@bkk24.de).

\*Teilnahmeschluss 30.11.2014.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

[www.LBL-Stadt.de/sportabzeichen](http://www.LBL-Stadt.de/sportabzeichen)

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Das Deutsche Sportabzeichen</b>	<b>6</b>
<b>2. Organisation des Deutschen Sportabzeichens</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Aufgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)</b>	<b>6</b>
<b>2.2 Aufgaben der Landessportbünde und -verbände (LSB)</b>	<b>6</b>
<b>2.3 Prüfer/innen, Beauftragte und Stützpunkte für das Deutsche Sportabzeichen</b>	<b>7</b>
<b>2.4 Zulassung von Prüfer/innen</b>	<b>7</b>
2.4.1 in Sportorganisationen	
2.4.2 in allgemein- und berufsbildenden Schulen, Hoch- und Fachhochschulen	
2.4.3 in der Bundeswehr	
2.4.4 in weiteren Organisationen	
<b>3. Bestimmungen für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen</b>	<b>8</b>
<b>3.1 Allgemeine Bestimmungen</b>	<b>8</b>
3.1.1 für Sportorganisationen	
3.1.2 für allgemein- und berufsbildende Schulen, Hoch- und Fachhochschulen	
3.1.3 für die Bundeswehr	
3.1.4 für weitere Organisationen	
<b>3.2 Nachweis der Schwimmfertigkeit</b>	<b>8</b>
<b>3.3 Dreistufiges Leistungssystem</b>	<b>9</b>
<b>3.4 Spezifische Bedingungen für das Erbringen und Anerkennen von Leistungen</b>	<b>9</b>
3.4.1 Anzahl der Versuche	
3.4.2 Eintrag in die Prüfkarte	
3.4.3 Anerkennung von Leistungen	
3.4.4 Nicht-Anerkennung von Zwischenzeiten	
3.4.5 Aktuelle Gültigkeit der Bedingungen	
3.4.6 Einordnung in Altersklassen	
3.4.7 Nicht-Anerkennung von Leistungen auf Ergometer	
3.4.8 Elektrofahrräder (E-Bike)	
3.4.9 Schwimmhilfen	
3.4.10 Sprünge im Alter	
3.4.11 Menschen mit Endoprothesen	
<b>4. Spezifische Bestimmungen für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen</b>	<b>10</b>
<b>4.1 Allgemeine Bestimmungen</b>	<b>10</b>
<b>4.2 Zuständigkeiten und Prüfungsbedingungen</b>	<b>11</b>
<b>4.3 Einteilung in Behinderungsklassen</b>	<b>11</b>
<b>4.4 Bestimmungen für Menschen mit speziellen Erkrankungen</b>	<b>11</b>
<b>4.5 Bestimmungen für Menschen mit Endoprothesen der oberen und/oder unteren Extremitäten</b>	<b>12</b>
<b>4.6 Ausbildung der Prüfer/innen für Menschen mit Behinderungen</b>	<b>12</b>

<b>5. Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen im Ausland</b>	<b>12</b>
<b>5.1 Allgemeine Bestimmungen</b>	<b>12</b>
<b>5.2 Österreichisches Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA)</b>	<b>13</b>
5.2.1 Geltungsbereich von Prüferausweisen für das ÖSTA	
5.2.2 Geltungsbereich von Prüferausweisen für das Deutsche Sportabzeichen	
<b>6. Sicherheitsaspekte, sportfachliche Regelungen und praktische Hinweise für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen</b>	<b>13</b>
<b>6.1 Ausdauer</b>	<b>14</b>
6.1.1 800 m / 3.000 m Lauf	
6.1.2 Dauer- / Geländelauf	
6.1.3 10 km Lauf	
6.1.4 7,5 km Walking / Nordic Walking	
6.1.5 200 m / 400 m / 800 m Schwimmen	
6.1.6 5 km / 10 km / 20 km Radfahren	
<b>6.2 Kraft</b>	<b>16</b>
6.2.1 Schlagball / Wurfball	
6.2.2 Medizinball	
6.2.3 Kugelstoßen	
6.2.4 Steinstoßen	
6.2.5 Standweitsprung	
6.2.6 Gerätturnen	
<b>6.3 Schnelligkeit</b>	<b>20</b>
6.3.1 30 m / 50 m / 100 m Lauf	
6.3.2 25 m Schwimmen	
6.3.3 200 m Radfahren (mit fl. Start)	
6.3.4 Gerätturnen	
<b>6.4 Koordination</b>	<b>24</b>
6.4.1 Hochsprung	
6.4.2 Weitsprung	
6.4.3 Zonenweitsprung	
6.4.4 Zonenweitwurf	
6.4.5 Schleuderball	
6.4.6 Seilspringen (Rope Skipping)	
6.4.7 Gerätturnen	
<b>7. Anerkennung von Leistungen aus Wettkämpfen und sportartspezifischen Leistungsabzeichen</b>	<b>32</b>
<b>7.1 Volkslauf (10 km) / Radfahren (5, 10, 20 km)</b>	<b>32</b>
<b>7.2 Bundesjugendspiele</b>	<b>32</b>
<b>7.3 Anerkannte sportartspezifische Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen)</b>	<b>32</b>
<b>8. Verleihungsverfahren</b>	<b>34</b>
<b>8.1 Allgemeine Bestimmungen</b>	<b>34</b>
8.1.1 Gebühren	
8.1.2 Datenschutz	
<b>8.2 Die Abzeichen im Überblick</b>	<b>35</b>
<b>8.3 Das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (kumulativer Aspekt)</b>	<b>35</b>
<b>9. Übersicht zu Änderungen in den Leistungskatalogen 2014</b>	<b>36</b>

Das Deutsche Sportabzeichen ist seit über 100 Jahren eine starke Marke. Es unterstützt den sportlichen Lebensstil und ist ein Instrument zur Mitgliedergewinnung und -bindung für Vereine.

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes und wird für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Es ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und stellt nicht auf die absolute Höchstleistung, sondern die persönliche Leistung möglichst vieler Menschen ab.

Das Deutsche Sportabzeichen basiert auf einem sportwissenschaftlich abgesicherten Leistungskatalog in den Sportarten Turnen, Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren. Es bündelt das sportliche Anforderungsprofil in vier Disziplingruppen anhand der motorischen Grundfähigkeiten „Kraft“, „Schnelligkeit“, „Ausdauer“ und „Koordination“. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist obligatorisch für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Das Deutsche Sportabzeichen setzt durch die drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold auf den Anreiz zur Vorbereitung und Leistungssteigerung durch Training sowie auf lebensbegleitendes Sporttreiben. Es ist ein Idealangebot für alle Menschen, die entsprechend ihren Neigungen und Fähigkeiten, Sport treiben und einen qualitativ abgesicherten Fitnessstest ablegen wollen.

Durch das Abzeichnen mit Zahl wird die langjährige und meist kontinuierliche Wiederholung des Deutschen Sportabzeichens in besonderer Weise gewürdigt. Der kumulative Charakter des Deutschen Sportabzeichens bleibt erhalten. Maximal eine Disziplingruppe des Deutschen Sportabzeichens kann durch den erfolgreichen Erwerb eines durch den DOSB anerkannten sportartspezifischen Leistungsabzeichens ersetzt werden.

Informationen zum Deutschen Sportabzeichen finden Sie 24 Stunden täglich unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

### Aktiv beim Sport, interaktiv im Web: Die splink-WebApp Deutsches Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen gibt es jetzt nicht mehr nur auf dem Sportplatz, sondern jetzt auch im Web: Die Internetplattform **splink** bietet mit der splink-WebApp Deutsches Sportabzeichen unter [www.splinkde/sportabzeichen](http://www.splinkde/sportabzeichen), die offizielle Onlineanwendung für den Weg zum Deutschen Sportabzeichen.

Was bietet die splink-WebApp Deutsches Sportabzeichen?

- **Leistungsanforderungen:** Nur Geburtsdatum und Geschlecht eingeben und auf einen Blick alle Anforderungen übersichtlich abrufen. Passend dazu gibt die splink-WebApp Deutsches Sportabzeichen Trainingstipps zur korrekten Durchführung der Disziplinen.
- **Sportabzeichen-Treffs:** In der splink-WebApp Deutsches Sportabzeichen sind über 4.000 Sportabzeichen-Treffs zu finden. Und täglich werden es mehr. So findet jeder sein Trainingsangebot für eine professionelle Vorbereitung auf die Prüfung.
- **Leistungserfassung und -analyse:** Außerdem bietet die splink-WebApp viele Funktionen zur Erfassung und Auswertung von Trainingsleistungen und Prüfungserfolgen. Darüber hinaus kann man sich bundesweit mit anderen Sportlerinnen und Sportlern in derselben Altersklasse vergleichen.

Mit einer kostenlosen Registrierung bei splink kann man alle Informationen zu Anforderungen, Sportabzeichen-Treffs sowie Trainings- und Prüfungsleistungen speichern oder per E-Mail versenden sowie weitere Funktionen nutzen. Und wer möchte, teilt seine Trainings- und Prüfungserfolge über soziale Netzwerke.

### Das ist doch sicher kompliziert und nur etwas für Computerprofis?

Überhaupt nicht! Die splink-WebApp Deutsches Sportabzeichen ist auf eine einfache Bedienung ausgelegt und funktioniert auf PC, Tablet und Smartphone. Versprochen!

### Und sonst?

Die splink-WebApp wurde zu Ihrer Premiere im Jahr 2013 von einer großen deutschen Fachzeitschaft als besonders innovative Sportanwendung ausgezeichnet.

Die splink-WebApp Deutsches Sportabzeichen ist online unter der Adresse [www.splink.de/sportabzeichen](http://www.splink.de/sportabzeichen) mit dem Smartphone und einem – oft kostenlos erhältlichen QR-Code-Reader – lässt sich die Anwendung direkt über den nebenstehenden QR-Code starten.



## 1. Das Deutsche Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit (siehe Kapitel 3.2) ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Das Deutsche Sportabzeichen kann von Männern und Frauen sowohl in der Bundesrepublik Deutschland als auch im Ausland erworben werden. Voraussetzung ist das erfolgreiche Absolvieren der in diesem Regelwerk geforderten Leistungen.

Das Deutsche Sportabzeichen wird verliehen

- als **Deutsches Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche** an Jungen und Mädchen, ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr erreicht wird
- als **Deutsches Sportabzeichen** an Erwachsene, ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr erreicht wird.

Das **Deutsche Sportabzeichen** ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und kann pro Kalenderjahr nur einmal erworben und beurkundet werden.

Die zur Auswahl stehenden Disziplinen und die nach Alter und Geschlecht differenzierten Leistungsanforderungen für das **Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche** und das **Deutsche Sportabzeichen** sind in den jeweiligen Leistungskatalogen geregelt, die Bestandteile dieses Prüfungswegweisers sind.

Auch Menschen mit Behinderungen können das Deutsche Sportabzeichen erwerben. Die Bedingungen für Menschen mit Behinderungen wurden vom Deutschen Behindertensportverband (DBS) im Einvernehmen mit dem DOSB festgelegt und sind im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen“ beschrieben.

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Leistungsabzeichen und kann auf den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold (siehe Kapitel 3.3) erworben werden. Für den Erwerb empfiehlt sich eine gezielte körperliche Vorbereitung mit qualifiziertem Training, wie es vor allem von Sportvereinen, aber auch von Sportabzeichen-Treffs angeboten wird. Am Training und den Prüfungen darf nur teilnehmen, wer gesund ist (siehe Kapitel 4).

Das Training und die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens bietet Sportvereinen die Möglichkeit, neue Mitglieder zu gewinnen und ein attraktives Angebot für die bisherigen Mitglieder zu schaffen. Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist keine notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

## 2. Organisation des Deutschen Sportabzeichens

### 2.1 Aufgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) ist Inhaber der Marke „Deutsches Sportabzeichen“.

Zu seinen Aufgaben zählt u. a.

- die bundesweite Markenführung
- die bundesweite Vermarktung des Deutschen Sportabzeichens
- die zentrale Bereitstellung von Organisations- und Informationsmaterialien für die Landessportbünde
- die bundesweite Kommunikation des Deutschen Sportabzeichens
- die konzeptionelle Weiterentwicklung des Deutschen Sportabzeichens

### 2.2 Aufgaben der Landessportbünde und -verbände (LSB)

Die Landessportbünde und -verbände (LSB) setzen im Auftrag und in enger Abstimmung mit dem DOSB das Deutsche Sportabzeichen in ihrem jeweiligen Zuständigkeitsbereich um. Zu ihren Aufgaben zählen u. a.

- die Planung und Umsetzung von Training und Prüfungsabnahme zum Deutschen Sportabzeichen in Zusammenarbeit mit ihren jeweils zuständigen Untergliederungen
- die landesweite Verteilung der Organisations- und Informationsmaterialien
- die landesweite Kommunikation, insbesondere mit Vereinen, Prüfer /innen und Absolventen /innen
- die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens
- die Vermarktung des Deutschen Sportabzeichens auf Landesebene



## 2.3 Prüfer/innen, Beauftragte und Stützpunkte für das Deutsche Sportabzeichen

In Städten und Kreisen werden durch den zuständigen LSB oder in seinem Auftrag durch seine Untergliederungen (z. B. Kreis- und Stadtsporbünde), eine bzw. ein oder mehrere Beauftragte/r für das Deutsche Sportabzeichen bestellt. Gemeinsam mit den lizenzierten Trainer/innen und Prüfer/innen bilden sie das lokal/regional zuständige Team Deutsches Sportabzeichen. Die Beauftragten sind, soweit der LSB diese Aufgaben nicht selbst wahrnimmt, in ihren Bereichen (lokal/regional) für alle Angelegenheiten des Sportabzeichens (insb. Training, Prüfung und Verleihung) zuständig sowie Mittler zwischen den Absolventen/innen des Deutschen Sportabzeichens und den zuständigen Stellen des LSB.

## 2.4 Zulassung von Prüfer/innen

### 2.4.1 in Sportorganisationen

Als Prüfer/in darf nur tätig werden, wer im Besitz eines gültigen Prüferausweises ist. Der Prüferausweis wird durch den zuständigen LSB kostenfrei ausgestellt. Jeder Ausweis enthält eine Identnummer, die einmalig vergeben wird und so bundesweit einem/r Prüfer/in zugeordnet ist. Der Prüferausweis wird nur für die Sportart ausgestellt, für die die fachliche Qualifikation und Eignung nachgewiesen ist.

Der Prüferausweis für das Deutsche Sportabzeichen kann auf Antrag ausgestellt werden für

- Absolventen, die bei den LSB einen Prüferlehrgang für das Deutsche Sportabzeichen erfolgreich abgeschlossen haben
- DOSB-lizenzierte Trainer/innen C Leistungssport oder Breitensport (ehem. Fach-Übungsleiter/innen) für die entsprechende Sportart
- lizenzierte Kampfrichter/innen der Spitzenverbände für die entsprechende Sportart und geprüfte Schwimmmeister/innen

Der Prüferausweis für das Deutsche Sportabzeichen kann auf Antrag in Ausnahmefällen auch für Personen ausgestellt werden, die keine der o.a. Nachweise erbringen. Über die Vergabe des Prüferausweises entscheidet der zuständige LSB im Einzelfall nach Überprüfung von Fachkunde und persönlicher Eignung. Es wird jedoch grundsätzlich empfohlen, die Vergabe des Prüferausweises in diesen Fällen an das Absolvieren von qualifizierten Kurzlehrgängen der LSB zu knüpfen.

Grundlage für die Vergabe des Prüferausweises bildet ein Antrag, der dem LSB über den/die Beauftragte/n oder den/die Stützpunktleiter/in für das Deutsche Sportabzeichen vorgelegt wird. Die Prüfer/innen für das Deutsche Sportabzeichen müssen Mitglied in einem Sportverein sein und mindestens das 16. Lebensjahr erreicht haben. Der Prüferausweis ist vier Jahre gültig. Eine Verlängerung für engagierte Prüfer/innen erfolgt auf Antrag beim LSB oder einer seiner Untergliederungen für jeweils weitere vier Jahre.

Für **Prüfer/innen** im bzw. für das **Ausland** gelten **Sonderregelungen** (siehe Kapitel 5).

### 2.4.2 in allgemein- und berufsbildenden Schulen, Hoch- und Fachhochschulen

Lehrkräfte, die Prüfungen abnehmen wollen, müssen vom zuständigen LSB als Prüfer/in zugelassen sein. Der Prüferausweis wird auf Antrag kostenfrei ausgestellt. Der/Die verantwortliche Prüfer/in einer Schule muss Lehrkraft mit der Lehrbefähigung für Sport sein. Die Prüfbefähigung ist grundsätzlich bei jeder Sportlehrkraft mit Abschluss „Sport“ und nachgewiesenem fundierten Wissen zu Methodik und Didaktik des Sportunterrichts zu bejahen.

Der Prüferausweis ist vier Jahre gültig und kann jeweils um weitere vier Jahre verlängert werden. Zu Prüfungen innerhalb des Schulsports können auch Prüfer/innen hinzugezogen werden, die nicht dem schulischen Bereich angehören.

### 2.4.3 in der Bundeswehr

Als Prüfer/in darf nur tätig werden, wer im Besitz eines gültigen Prüferausweises der Bundeswehr ist. Dieser wird gemäß Erlass vom 17.04.2013 des Bundesministeriums der Verteidigung intern ausgestellt. Die Ausstellung des Prüferausweises erfolgt durch die zuständigen Sportlehrkräfte in der Truppe auf Antrag einer Dienststelle. Der Ausweis ist vier Jahre gültig und kann jeweils um weitere vier Jahre verlängert werden. Will ein/e Bundeswehrprüfer/in Prüfungen im zivilen Bereich - dies gilt auch für Reservistenvereinigungen - abnehmen, muss sie bzw. er Mitglied in einem Sportverein und im Besitz eines Prüferausweises des zuständigen LSB sein. Bei Vorlage eines Bundeswehr-Prüferausweises kann dieser durch den zuständigen LSB in einen zivilen Prüferausweis umgewandelt werden. Die Ausstellung von Prüferausweisen an aktive Angehörige des VdRBw erfolgt durch den LSB bei Nachweis einer entsprechenden Ausbildung bei der Bundeswehr oder bei einem LSB. Der Prüferausweis ist vier Jahre gültig und kann jeweils um weitere vier Jahre verlängert werden. Er hat auch bei Wehrübungen Gültigkeit.

### 2.4.4 in weiteren Organisationen

Für Organisationen mit eigener Sportausbildung (z. B. Polizei, Bundespolizei, Feuerwehr, etc.) werden die Prüferausweise durch den zuständigen LSB oder eine seiner Untergliederungen kostenfrei ausgestellt. Der Prüferausweis ist vier Jahre gültig und kann jeweils um weitere vier Jahre verlängert werden.

### 3. Bestimmungen für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen

#### 3.1 Allgemeine Bestimmungen

Die Prüfungen werden öffentlich durchgeführt und sind für jede Person zugänglich. Interessenten für das Deutsche Sportabzeichen müssen sich auf Nachfrage ausweisen, z. B. durch Personalausweis oder Reisepass. Bei allen Prüfungen sollten immer zwei Prüfer/innen mit dem für die jeweilige Sportart gültigen Prüferausweis anwesend sein. Fällt bei einer ordnungsgemäß angesetzten Prüfung aus unvorhersehbaren Gründen der/die zweite Prüfer/in aus, kann der/die anwesende Prüfer/in eine ihr bzw. ihm als fachkundig und zuverlässig bekannte, mindestens 16 Jahre alte Person als Ersatzprüfer/in hinzuziehen.

Die Erfüllung jeder geforderten Leistung wird auf der Prüfkarte von einem/r Prüfer/in durch eigenhändige Unterschrift unter Angabe von Prüfungstag und Ort sowie der Identnummer bestätigt.

Legt ein/e Prüfer/in selbst Prüfungen ab, müssen diese durch eine/n andere/n Prüfer/in bestätigt werden. Ein/e Prüfer/in kann nicht die Prüfungen für ein Mitglied seiner bzw. ihrer Familie abnehmen bzw. bestätigen.

##### 3.1.1 für Sportorganisationen

Die Prüfungstermine werden von den zuständigen Beauftragten für das Deutsche Sportabzeichen oder von ihm bzw. ihr beauftragten Personen kommuniziert. Abweichend von diesem Grundsatz kann jede/r Prüfer/in, der/die im Besitz eines gültigen Prüferausweises ist, für die auf dem Prüferausweis ausgewiesene Sportart Prüfungen jederzeit und überall in Verbindung mit einem Sportverein oder einer örtlichen Sportorganisation ansetzen und durchführen.

Nach erfolgreicher Prüfung in den vier Disziplingruppen (siehe Kapitel 6) und bei Vorlage des Nachweises der Schwimmfertigkeit bestätigt die zuständige Stelle (ein Sportverein, eine Sportorganisation, SSB/KSB, etc.) durch Unterschrift und/oder Stempelabdruck die ordnungsgemäße Durchführung der Prüfungen und nach Möglichkeit die Richtigkeit der Identnummern.

##### 3.1.2 für allgemein- und berufsbildende Schulen, Hoch- und Fachhochschulen

Sportabzeichen-Prüfungen können nach den Richtlinien des DOSB vom 25.04.1953 auch innerhalb des Sportunterrichts der Schulen eigenverantwortlich durchgeführt werden. Die Einrichtungen bestätigen durch Unterschrift und Stempelabdruck auf den Prüfkarten die ordnungsgemäße Durchführung der Prüfungen.

##### 3.1.3 für die Bundeswehr

Die Bundeswehr führt die Sportabzeichen-Prüfungen in ihrem Bereich nach Absprache mit dem DOSB in eigener Zuständigkeit und Verantwortung durch. Die Einzelheiten dieses Verfahrens sind im Erlass vom 17.04.2013 des Bundesministeriums der Verteidigung festgelegt. Die Dienststellen der Bundeswehr bestätigen auf der Prüfkarte mit Unterschrift und Dienstsiegel die ordnungsgemäße Durchführung der Prüfungen im Bereich der Bundeswehr. In entsprechender Anwendung führt der Verband der Reservisten der Bundeswehr e. V. die Prüfungen nach Absprache mit dem DOSB ebenfalls eigenverantwortlich durch.

##### 3.1.4 für weitere Organisationen

Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen können innerhalb von Polizei, Feuerwehr, Bundespolizei und anderen vergleichbaren Institutionen nach den o. a. Richtlinien des DOSB (siehe Kapitel 3) durchgeführt werden. Die Organisationen bestätigen durch Unterschrift und Stempelabdruck auf den Prüfkarten die ordnungsgemäße Durchführung der Prüfungen.

#### 3.2 Nachweis der Schwimmfertigkeit

Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des DSA. Für diesen Nachweis gibt es vier Möglichkeiten:

- Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer oder Schnelligkeit im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung. Ausnahmeregelung für die Disziplingruppe **Ausdauer**: Als Nachweis der Schwimmfertigkeit gilt auch, wenn eine Strecke aus der Disziplingruppe Ausdauer vollständig durchschwommen wird, die erreichte Zeit aber nicht der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entspricht
- 15 Min. Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), wobei eine offensichtliche Fortbewegung im Wasser ersichtlich sein muss
- <12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung)
- ≥12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung)
- Vorlage des „Deutschen Jugendschwimmabzeichens“ in Gold, des „Deutschen Schwimmabzeichens“ bzw. des „Deutschen Rettungsschwimmabzeichens“ der DLRG jeweils ab Bronze

Die Gültigkeit des Nachweises der Schwimmfertigkeit für das Deutsche Sportabzeichen ist begrenzt auf fünf Jahre und bezieht sich auf das Ausstellungsjahr.

Das Jahr des letzten Schwimmnachweises ist auf der Prüfkarte vermerkt.

Der Nachweis kann rückwirkend (vom laufenden Jahr) fünf Jahre anerkannt werden, wenn eine entsprechende Bescheinigung (DSA-Urkunde oder Prüfkarte) vorgelegt wird.

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche genügt ein einmaliger Nachweis. Auch dieser Nachweis kann rückwirkend vorgelegt werden.

Prüfberechtigt sind Personen mit folgenden Voraussetzungen:

- Prüfer/innen mit Eintrag „Schwimmen“ im Prüferausweis
- Lizenzierte Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Kampfrichter/innen im DSV
- Fachangestellte für Bäderbetriebe (Schwimmeister/innen)
- Ausbilder/innen und Prüfer/innen Schwimmen/ Rettungsschwimmen der DLRG (A/P S/RS), sowie Lehrscheinhaber DLRG, DRK und ASB im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung
- Inhaber/innen des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens in Silber (DRSA Silber) mit einem Mindestalter von 18 Jahren im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung
- Sportlehrer/innen und Lehrer/innen mit Schwimmlehrerbefähigung, die Schwimmunterricht an Schulen oder Hochschulen erteilen
- Lehrer/innen mit der Lehrberechtigung zur Erteilung von Schwimmunterricht und Lehrer/innen, die mit der Erteilung von Schwimmunterricht nach den entsprechenden Richtlinien der Länder beauftragt sind
- Staatlich geprüfte Schwimmlehrer/innen
- Prüfer/innen des Deutschen Sportabzeichens, DOSB-lizenzierte Trainer/innen C Leistungssport oder Breitensport (ehem. Fach-Übungsleiter/innen) ohne Rettungsausbildung können Schwimmtraining und Prüfung durchführen und abnehmen, wenn eine im Rettungswesen ausgebildete Person anwesend ist

### 3.3 Dreistufiges Leistungssystem

Das Deutsche Sportabzeichen kann auf den drei Leistungsstufen

- Bronze
- Silber
- Gold

erworben werden. Die für die jeweilige Leistungsstufe zu erbringenden Leistungen in den einzelnen Disziplinen, differenziert nach Alter und Geschlecht, sind im Leistungskatalog aufgeführt (siehe Anhang).

Die individuell erbrachten Leistungen in den einzelnen Disziplinen werden auf Grundlage des Leistungskatalogs den drei Leistungsstufen zugeordnet. Je nach Zuordnung zu einer der drei Leistungsstufen ergibt sich je Leistung und Disziplingruppe ein Punktwert:

- Bronze = 1 Punkt
- Silber = 2 Punkte
- Gold = 3 Punkte

Um das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben, müssen vier Leistungen (eine Disziplin pro Disziplingruppe) mindestens in Bronze (je 1 Punkt = 4 Punkte) erbracht werden. Die erreichten Punkte werden addiert und aus dem Gesamtpunktwert ergibt sich die Verleihung in Bronze, Silber oder Gold:

- Bronze = 4–7 Punkte
- Silber = 8–10 Punkte
- Gold = 11–12 Punkte

### 3.4 Spezifische Bedingungen für das Erbringen und Anerkennen von Leistungen

#### 3.4.1 Anzahl der Versuche

An einem Prüfungstag hat jede/r Teilnehmer/in für jede Übung drei Versuche. Ausnahmen sind in den Einzeldisziplinen geregelt.

#### 3.4.2 Eintrag in die Prüfkarte

Es gilt die Leistung, die entsprechend dieses Prüfungswegweisers erbracht, von dem/der Prüfer/in in die Prüfkarte eingetragen und mit seiner/ihrer Unterschrift bestätigt wurde.

Nach Abgabe der Prüfkarte beim LSB oder seinen zuständigen Untergliederungen sind Änderungen auf der Prüfkarte (z. B. Eintrag besserer Leistungen) nicht erlaubt.

- 3.4.3 Anerkennung von Leistungen  
Es werden nur Leistungen anerkannt, die explizit für das Deutsche Sportabzeichen erbracht wurden. Ausnahmen bilden die sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen), die vom DOSB als Substitut für eine der vier Disziplingruppen anerkannt wurden (siehe Kapitel 7.3), sowie der Volkslauf (siehe Kapitel 6.1.3 und 7.1), das Radfahren (siehe Kapitel 6.1.6 und 7.1) und die Bundesjugendspiele (siehe Kapitel 7.2).
- 3.4.4 Nicht-Anerkennung von Zwischenzeiten  
Bei der Ableistung einer längeren Schwimm- bzw. Laufstrecke darf nicht gleichzeitig eine kürzere Strecke mit einer Zwischenzeit gewertet werden. Für jede Strecke / Disziplin ist ein gesonderter Start erforderlich.
- 3.4.5 Aktuelle Gültigkeit der Bedingungen  
Es sind die im Jahr der Prüfung geltenden Bedingungen zu erfüllen. Alle Sportabzeichen-Unterlagen sind entsprechend mit „gültig ab“ gekennzeichnet.
- 3.4.6 Einordnung in Altersklassen  
Es sind die Leistungen entsprechend der Altersklasse abzulegen, die der / die Teilnehmer / in im Kalenderjahr erreicht. Es ist **nicht** erlaubt, Übungen aus höheren oder niedrigeren Altersklassen abzulegen.
- 3.4.7 Nicht-Anerkennung von Leistungen auf Ergometer  
Die Leistungen können nicht auf einem Ergometer erbracht werden.
- 3.4.8 Elektrofahrräder (E-Bike)  
Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb sind Elektrofahrräder (E-Bike) nicht zugelassen.
- 3.4.9 Schwimmhilfen  
Schwimmhilfen sind **nicht** erlaubt. Nur beim Dauerschwimmen im offenen Gewässer bei einer Wassertemperatur von  $\leq 20^{\circ}$  Celsius ist ein Neoprenanzug erlaubt.
- 3.4.10 Sprünge im Alter  
Aus sportmedizinischer Sicht gibt es keine Vorbehalte gegenüber Sprüngen im Alter, sofern keine Vorschädigungen und / oder Erkrankungen vorliegen.
- 3.4.11 Menschen mit Endoprothesen  
Siehe Kapitel 4.5

## 4. Spezifische Bestimmungen für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen

### 4.1 Allgemeine Bestimmungen

Menschen mit Behinderungen können das Deutsche Sportabzeichen erwerben. Als Prüfer /innen können nur Personen eingesetzt werden, die im Besitz eines gültigen Prüferausweises „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen“ sind. Die Ausbildung erfolgt über die Behindertensportverbände der Länder.

Die nachfolgenden Regelungen wurden in einer Rahmenvereinbarung über die Abnahme des Sportabzeichens für Menschen mit Behinderungen zwischen dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und dem Deutschen Behindertensportverband (DBS) festgelegt. Die beiden genannten Organisationen treffen diese Vereinbarung, um die selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen im und durch den Sport zu fördern und die Anerkennung des Wertes des Deutschen Sportabzeichens durch die Menschen mit Behinderungen zu steigern. Zweck der Vereinbarung ist es, überall in Deutschland die Möglichkeit des Erwerbs des Sportabzeichens für Menschen mit und ohne Behinderungen zu schaffen und zu regeln.

Die sportlichen Anforderungen für den Erwerb sind im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen“ niedergelegt. Die Unterlagen sind erhältlich beim:

Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany  
- im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung -  
Tulpenweg 2-4, 50226 Frechen-Buschbell  
[www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html](http://www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html)

## 4.2 Zuständigkeiten und Prüfungsbedingungen

Zuständig für die geforderten Disziplinen- und Leistungskataloge der jeweiligen Behinderung ist der DBS.

Für die einzelnen Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens sind das Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen“, der Prüfungswegweiser des DOSB und die Wettkampfbestimmungen der vorhandenen Fachabteilungen und Fachbereiche des DBS oder des Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes gültig und bindend.

Sind für einzelne Disziplinen keine Fachabteilungen zuständig, werden die Ausführungsbestimmungen durch den Beauftragten für das Deutsche Sportabzeichen im DBS nach Rücksprache mit den evtl. bestehenden Fachverbänden im DOSB festgelegt.

Leistungsanforderungen aus den Bedingungen für Menschen mit Behinderungen und für Menschen ohne Behinderungen dürfen nicht gemischt werden.

Die Verbände, Vereine und Stadt-/ Kreissportbünde sind verpflichtet, bei öffentlich ausgeschriebenen Abnahmen für Bewerber /innen mit Behinderungen qualifizierte Prüfer /innen einzusetzen. Inwieweit diese Prüfer /innen auch für Bewerber /innen ohne Behinderungen eingesetzt werden, entscheiden die Sportbünde selber.

Der/Die Prüfer/in muss darauf achten, dass die Bestimmungen des DBS über die Nichtzulassung zur Sportabzeichenabnahme für bestimmte Behinderungen bzw. Erkrankungen zum Schutz der persönlichen Gesundheit bzw. das Einreichen „Ärztlichen Bescheinigung und Haftungserklärung“ unbedingt eingehalten werden.

## 4.3 Einteilung in Behinderungsklassen

Die Einteilung in die Behinderungsklasse erfolgt grundsätzlich durch einen /eine Prüfer /in oder Arzt /Ärztin.

Die Rehabilitationsphase muss abgeschlossen sein. Während der Rehabilitation ist eine Einstufung nicht möglich, auch wenn dadurch ein Erwerb des Deutschen Sportabzeichens ausgeschlossen ist.

Vor dem Training und der Prüfung wird eine Rücksprache mit dem/der Arzt /Ärztin über die individuelle Eignung zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens empfohlen.

Mit der Einstufung durch den/die Prüfer /in oder den/die Arzt /Ärztin erfolgt die Zulassung zur Prüfung. Einschränkungen durch zusätzliche Behinderungen sind in die Urkunde einzutragen. Durch die Zulassung ist die Sportabzeichenaktivität für die Saison von Januar bis Dezember gültig und muss in jedem Jahr neu festgestellt werden.

Nach schweren Krankheiten ist ebenso eine erneute Zulassung erforderlich. Für die Gültigkeit der Zulassung ist der/die Bewerber /in selbst verantwortlich.

Bei der Einstufung in die Behinderungsklasse A genügt die Angabe des im letzten Bescheid der zuständigen Verwaltungsbehörde mitgeteilten Grades der Behinderung. Ansonsten gilt das Verfahren, welches im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen“ beschrieben ist.

## 4.4 Bestimmungen für Menschen mit speziellen Erkrankungen

Zum Schutz der persönlichen Gesundheit und Erhaltung des Wohlbefindens ist der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderungen nicht möglich bei:

- einer bestehenden oder abgelaufenen Herzerkrankung (z. B. Herzklappenersatz, Herzschrittmacher, Herzinfarkt etc.)
- und allen Erkrankungen, die zu akuten Schüben neigen (z. B. Morbus Bechterew, Multiple Sklerose, Mukoviszidose etc.)

soweit keine „Fachärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung“ zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen vorgelegt wird.

Die „Fachärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung“ muss vor der ersten abzulegenden Prüfung vorgelegt werden und darf bei der letzten abzulegenden Prüfung nicht älter als 12 Monate sein. Ein Vordruck ist im Anhang D im Handbuch für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen aufgenommen und ist beim DBS oder im Internet unter [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de) erhältlich.

Nach **überstandener** kardiologischer Erkrankung bzw. Erkrankung, die zu akuten Schüben neigt, ist eine Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen nach den allgemeinen Bedingungen dann möglich, wenn von einem Facharzt die Sporttauglichkeit attestiert wird. Sie muss neben der Sporttauglichkeit ausdrücklich die Erlaubnis zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen nach den allgemeinen Bedingungen enthalten. Für das Ablegen des Sportabzeichens für Menschen mit Behinderungen muss eine von der überstandenen kardiologischen Erkrankung bzw. eine von der Erkrankung, die zu akuten Schüben neigt, unabhängige Behinderung vorliegen.

#### 4.5 Bestimmungen für Menschen mit Endoprothesen der oberen und/oder unteren Extremitäten

Sportler/innen mit Endoprothesen sind von allen Sprungübungen (Stand-, Weit-, Hoch-, Zonenweitsprung, Seilspringen) ausgeschlossen, ebenso von allen Turnübungen sowie vom Kugelstoßen mit Angleiten und der Drehtechnik beim Schleuderball. Sie können das Deutsche Sportabzeichen nur absolvieren, wenn Sie aus der entsprechenden Disziplingruppe eine Alternativübung auswählen, auf die keine der o. g. Merkmale zutrifft. Wird diese Alternative nicht gewählt, muss das Deutsche Sportabzeichen unter den Bedingungen für Menschen mit Behinderungen abgelegt werden, wobei die o. g. Regelung zu den Endoprothesenträger/innen ebenso gültig ist, es allerdings weitere Alternativdisziplinen gibt. Endoprothesenträger/innen haben ab einem Grad der Behinderung von 20 v.H. oder der Vorlage des Endoprothesenpasses die Möglichkeit das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen zu erwerben.

#### 4.6 Ausbildung der Prüfer/innen für Menschen mit Behinderungen

Die Ausbildung zum Erwerb der Prüfberechtigung für Menschen mit Behinderungen erfolgt durch Lehrgänge des DBS bzw. der Landesverbände des DBS. Die Möglichkeiten zur Ausbildung werden im Lehrgangsplan des DBS sowie auf den Internetseiten der Landesverbände des DBS veröffentlicht. Die Organisation dieser Bildungsmaßnahmen obliegt dem DBS oder den Landesbehinderten-Sportverbänden.

Es werden folgende Lehrgänge angeboten:

- **Ersterwerb der Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen.**  
Dieser Lehrgang ist für Teilnehmer/innen gedacht, die bisher noch keine Erfahrungen in der Abnahme des Deutschen Sportabzeichens haben. In der Regel ist es eine Wochenendveranstaltung, in der am ersten Tag allgemeine Inhalte zum Deutschen Sportabzeichen (z. B. Leistungskatalog, Gerätekunde, methodische und didaktische Übungsreihen, Anerkennung von Leistungen, Verleihverfahren) und am zweiten Tag spezifische Inhalte zum „Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen“ (z. B. Leistungskatalog für Menschen mit Behinderungen, Einstufung in Behinderungsklassen, gesundheitliche Besonderheiten) vermittelt werden. Nach Beendigung wird sowohl die allgemeine Lizenz (für Menschen ohne Behinderungen in den Disziplinen Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren) als auch die Zusatzlizenz für Menschen mit Behinderungen ausgestellt.
- **Zusatzerwerb der Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen.**  
Lehrgang für Teilnehmer/innen, die bereits als Prüfer/in des Deutschen Sportabzeichens tätig sind und auch die Prüfberechtigung für Menschen mit Behinderungen erhalten möchten.  
Dieser Lehrgang ist eine Tagesveranstaltung. Von den Teilnehmer/innen wird Erfahrung bei der Abnahme des allgemeinen Deutschen Sportabzeichens (Lizenz für Menschen ohne Behinderungen) verlangt. Nach Beendigung wird die Zusatzlizenz für Menschen mit Behinderungen ausgestellt.

Die Ausstellung der Prüfberechtigung erfolgt durch den zuständigen Landessportbund oder durch seine Untergliederungen (Kreis-/Stadtssportbünde). Zur Vergabe der Prüfberechtigung ist der Nachweis einer Qualifikation erforderlich.

Der Prüferausweis ist vier Jahre gültig. Eine Verlängerung für engagierte Prüfer/innen erfolgt auf Antrag beim LSB oder einer seiner Untergliederungen für jeweils weitere vier Jahre.

### 5. Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen im Ausland

#### 5.1 Allgemeine Bestimmungen

Der DOSB verleiht das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche und das Deutsche Sportabzeichen auch an im Ausland lebende Absolventen/innen. Der DOSB verfolgt das Ziel, die Verantwortung für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen im Ausland an deutsche Organisationen (Schulen, Sportvereine, Clubs usw.) zu übertragen. Diese benennen fachkundige Mitglieder oder Personen als Prüfer/innen.

Voraussetzung für die Durchführung von Prüfungen im Ausland ist der Prüferausweis AUSLAND. Dieser Ausweis wird ausschließlich vom DOSB ausgestellt. Unter bestimmten Voraussetzungen kann dieser Ausweis auch an Inhaber eines gültigen inländischen Prüferausweises vergeben werden. Auskünfte hierzu erteilt der DOSB (s. u.); ein Anspruch auf den Prüferausweis AUSLAND besteht jedoch nicht. **Der Prüferausweis eines LSB ist für die Abnahme von Prüfungen im Ausland nicht ausreichend.**

Die Verleihungen und Bestätigungen des Deutschen Sportabzeichens für das Ausland sind gebührenfrei. Die Kosten werden vom DOSB getragen (außer Sonderabzeichen). Die Verleihungszahlen des Auslands werden in einer gesonderten Statistik geführt. Die ordnungsgemäße Durchführung der Prüfungen wird von den örtlich bzw. regional zuständigen deutschen Organisationen durch Unterschrift und Stempelabdruck bestätigt.

Alle Verleihungen ins Ausland und der Schriftwechsel mit dem Ausland werden zentral bearbeitet. Bitte wenden Sie sich an:

Deutscher Olympischer Sportbund  
Geschäftsbereich Sportentwicklung  
Otto-Fleck-Schneise 12  
D-60528 Frankfurt

Tel. +49 (0) 69 / 67 00 0  
www.dosb.de  
E-Mail [deutsches.sportabzeichen@dosb.de](mailto:deutsches.sportabzeichen@dosb.de)

## 5.2 Österreichisches Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA)

### 5.2.1 Geltungsbereich von Prüferausweisen für das ÖSTA

Alle vom DOSB bzw. einem LSB beauftragten Prüfer/innen mit gültigem Prüferausweis können Prüfungen für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA) und das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche (ÖSTA-J) abnehmen. Grundlage der Prüfungen sind die dafür vom Bundeskanzleramt der Republik Österreich erlassenen Richtlinien und Bedingungen. Die erzielten Leistungen werden in den entsprechenden Leistungsnachweis für ÖSTA bzw. ÖSTA-J eingetragen und mit Identnummer, Unterschrift, Ort und Datum bestätigt. Die notwendigen Unterlagen zum ÖSTA bzw. ÖSTA-J sind beim DOSB oder dem zuständigen LSB erhältlich.

#### **Grundsätzlich gilt:**

- Die Prüfungen werden kostenfrei abgenommen.
- Die zuständigen Beauftragten für das Deutsche Sportabzeichen (bzw. Stützpunktleiter) oder der/die Absolvent/in leitet den bestätigten Leistungsnachweis an die für die Verleihung des ÖSTA zuständige Stelle weiter.  
(**Anschrift:** Bundeskanzleramt, Sektion Sport, ÖSTA-Geschäftsstelle, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien, Tel. +43 (1) 50199 5230 oder -31, [www.oesta.at](http://www.oesta.at))
- Nach Bearbeitung der Unterlagen bekommt der/die Absolvent/in Abzeichen und Urkunde zugesandt.

### 5.2.2 Geltungsbereich von Prüferausweisen für das Deutsche Sportabzeichen

Alle zur Abnahme von Prüfungen für das ÖSTA und ÖSTA-J berechtigten Personen können Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen und das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche in Österreich abnehmen. Grundlage der Prüfungen sind die vom DOSB in diesem Prüfungswegweiser erlassenen Richtlinien und Bedingungen. Die erzielten Leistungen werden auf der Prüfkarte eingetragen und mit Datum, Ort, Identnummer und Unterschrift bestätigt.

#### **Grundsätzlich gilt:**

- Die Prüfungen werden kostenfrei abgenommen.
- Der/Die Prüfer/in oder der/die Absolvent/in leitet die vollständig ausgefüllte Prüfkarte an die für die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens zuständige Stelle weiter.  
(**Anschrift:** Deutscher Olympischer Sportbund, Geschäftsbereich Sportentwicklung, Otto-Fleck-Schneise 12, D-60528 Frankfurt, Tel. +49 (0) 69 / 67 00 0, E-Mail [deutsches.sportabzeichen@dosb.de](mailto:deutsches.sportabzeichen@dosb.de).)
- Nach Bearbeitung der Unterlagen bekommt der/die Absolvent/in Abzeichen und Urkunde zugesandt.

## 6. Sicherheitsaspekte, sportfachliche Regelungen und praktische Hinweise für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen

### **Sicherheitshinweise und -vorkehrungen**

Bei den Prüfungen wie im Training muss darauf geachtet werden, dass alle zur Sicherheit der Beteiligten und Zuschauer festgelegten Sicherheitsbestimmungen eingehalten werden. Besonderheiten zu den jeweiligen Disziplinen sind in diesem Kapitel beschrieben. Zur Verminderung des Verletzungsrisikos wird dringend empfohlen, sich vor Beginn des Trainings oder der Prüfung ausreichend aufzuwärmen.

### **Schwimmen**

Beim Training und bei Prüfungen ist immer darauf zu achten, dass eine im Rettungswesen ausgebildete Person anwesend ist. Beim Schwimmen im offenen Gewässer sind die Sicherheitsregeln der DLRG einzuhalten und die Wassertiefe muss mindestens 1,80 m betragen.

### **Würfe und Stöße**

Bei Würfungen und Stößen gilt allgemein: Für die Gefahrenbereiche bei einem Wurf oder Stoß darf der Abwurfraum oder Stoßring erst dann freigegeben werden, wenn sich niemand mehr im Gefahrenbereich des Wurf- oder Stoßgerätes aufhält. Beim Schleuderballwurf ist ein Sicherheitsabstand von 10 m zum Werfer einzuhalten. Während eines Versuchs ist der Teilnehmer bei der Ausführung von allen anderen anwesenden Personen zu beobachten. Auf diese Sicherheitsaspekte werden alle Anwesenden hingewiesen.

## Gerätturnen

Das Training und die Prüfungen dürfen Prüfer/innen für LA, Radfahren und Schwimmen nur dann durchführen, wenn entweder ein/e ausgebildete/r Turntrainer/in anwesend ist (Sicherheitsstellung/Verletzungsgefahr) oder der/die Prüfer/in eine spezifische Fortbildung zu den Gerätturnübungen im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens absolviert hat.

## Sportfachliche Regelungen und praktische Hinweise zur Durchführung der Prüfungen

Für die Ausführung der Disziplinen und für die Bewertung der Leistungen sind grundsätzlich die Wettkampfbestimmungen der entsprechenden Sportart maßgebend, soweit in den folgenden Absätzen 6.1 – 6.4 keine Abweichungen formuliert werden. Bei Sprungdisziplinen, Würfen und Stößen müssen die Anlagen niveaugleich sein.

**Neben den Prüfungsbestimmungen werden im Folgenden praktische Hinweise zur Durchführung sowie Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Disziplinen dargelegt.**

**Alle Disziplinen unter 6.1 dürfen am Prüfungstag nur mit einem Versuch absolviert werden!**

## 6.1 Ausdauer

### INFO

Sportwissenschaftliche Hintergründe

Ausdauer ist die Fähigkeit, lange einer Belastung zu widerstehen, die letztendlich zu einer unüberwindbaren Ermüdung führt, und trotz Ermüdung die Belastung fortzusetzen.<sup>1</sup> In dieser Disziplingruppe wird die allgemeine dynamische aerobe Grundlagenausdauer abgeprüft. Dabei handelt es sich um eine zyklische Bewegung, die überwiegend im Rahmen der aeroben Energiebereitstellung erfolgt und einen Großteil der gesamten Skelettmuskulatur beansprucht.

### 6.1.1 800 m / 3.000 m Lauf

**Bestimmungen:** Der Start erfolgt aus einer ruhigen Standstellung.

Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.

**Hinweise zur Durchführung:** Bei diesen Läufen ist das Laufen auf Rundstrecken empfehlenswert. In Ausnahmefällen können diese auch auf geeigneten, vermessenen Strecken im Gelände oder auf der Straße ausgetragen werden. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen. Gehen ist gestattet. GPS-Vermessung der Strecken ist erlaubt.

### 6.1.2 Dauer- / Geländelauf

**Bestimmungen:** Laufen definiert sich hier als schnelles Fortbewegen, so dass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen. Ansonsten gelten dieselben Bestimmungen wie unter 6.1.1.

Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.

**Hinweise zur Durchführung:** Diese Disziplin soll besonders junge Menschen an die Ausdauerbelastungen heranführen. Dabei ist nicht die gelaufene Geschwindigkeit oder die Distanz relevant, sondern die Zeitdauer (Durchhaltevermögen). Es empfiehlt sich, eine verkehrsfreie und gut überschaubare Rund- oder Pendelstrecke im Gelände mit möglichst gut befestigtem Untergrund auszuwählen. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen.

### INFO

Sportwissenschaftliche Hintergründe

Besonders als Heranführung an die Ausdauerbelastung bei Kindern sollte bei dieser Disziplin von zu kurzen, monotonen Laufstrecken abgesehen werden. Es geht vorrangig darum, eine gegebene Zeit durchgängig zu laufen!

### 6.1.3 10 km Lauf

**Bestimmungen:** Es gelten dieselben Bestimmungen wie unter 6.1.1.

**Hinweise zur Durchführung:** Diese Disziplin 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 muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen. 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.



Die 10 km Strecke gilt als klassische Distanz bei Volksläufen. Das erfolgreiche Absolvieren dieser Strecke im Rahmen eines Volkslaufs wird, sofern sie im Jahr der DSA-Abnahme erfolgte, von einem DSA-Prüfer nach Vorlage einer Urkunde mit Zeitangabe oder der online zur Verfügung gestellten Ergebnisliste als Leistung in der Disziplingruppe „Ausdauer“ anerkannt (siehe Kapitel 7).

#### 6.1.4 7,5 km Walking / Nordic Walking

Prüfberechtigt sind alle Prüfer / innen des Deutschen Sportabzeichens.

**Bestimmungen:** Walking definiert sich hier als ein schnelles Gehen, wobei ständig ein Fuß Bodenkontakt hat. Die Arme schwingen gegengleich (linkes Bein und rechter Arm bzw. rechtes Bein und linker Arm). Laufen ist nicht gestattet. Beim Nordic Walking dient die Walking-Technik als Grundlage, jedoch müssen Stöcke aktiv eingesetzt werden. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.

**Hinweise zur Durchführung:** Es gelten dieselben Hinweise wie unter 6.1.3

#### 6.1.5 200 m / 400 m / 800 m Schwimmen

**Bestimmungen:** Für die Schwimmübungen ist ein Schwimmbecken von mindestens 12,5 m Länge vorgeschrieben. Die Wahl der Schwimmart ist freigestellt. Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. Der Start erfolgt durch Sprung vom Startblock bzw. vom Beckenrand (Mindesttiefe 1,80 m). Es kann auch ohne Startsprung aus dem Wasser gestartet werden. Das Wechseln der Schwimmart während der Prüfung ist gestattet.

Nach dem Start und nach jeder Wende darf eine Strecke von nicht mehr als 15 m völlig untergetaucht geschwommen werden. An diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Beim Brustschwimmen darf der Schwimmer nach dem Start und nach jeder Wende bevor er an die Wasseroberfläche zurückkehrt, einen vollständigen Bewegungszyklus unter Wasser ausführen, ohne mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen zu haben. Dabei darf er einen einzigen Delphinbeinschlag ausführen.

Beim Wenden bzw. beim Zielanschlag muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Ein Teil des Körpers muss während der gesamten Strecke die Wasseroberfläche durchbrechen.

#### 6.1.6 5 km / 10 km / 20 km Radfahren

**Bestimmungen:** Bahnart bzw. Streckenführung sind beliebig. Die Strecke soll möglichst eben, also ohne Steigung / Gefälle (niveaugleich) und ohne Verkehrseinflüsse sein. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen.

**Material:** Es kann jedes Fahrradmodell benutzt werden. Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb sind Elektrofahrräder (E-Bike) nicht zugelassen.

**Sicherheitshinweis:** 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.

Aufgrund des hohen logistischen Aufwands kann das Absolvieren der Radstrecken auch im Rahmen einer öffentlichen Radsport-Veranstaltung erfolgen. Zur Anerkennung in der Disziplingruppe „Ausdauer“ muss dem DSA-Prüfer eine Urkunde mit Zeitangabe oder eine online zur Verfügung gestellte Ergebnisliste vorgelegt werden (siehe Kapitel 7).

## 6.2 Kraft

### Sportwissenschaftliche Hintergründe

DSA-spezifisch wird in dieser Disziplingruppe besonders die Schnellkraft geprüft. Die Definition besagt, dass die Schnellkraft die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems ist, den Körper, Teile des Körpers oder Gegenstände mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen.<sup>2</sup> Im Gegensatz zur Gruppe 3 (Schnelligkeit) steht hierbei die Überwindung des Widerstandes im Vordergrund und nicht die Bewegungsgeschwindigkeit.

#### 6.2.1 Schlagball /Wurfball

**Bestimmungen:** Der Schlag- bzw. Wurfball kann aus dem Anlauf oder aus dem Stand geworfen werden. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert.

**Material:** Der Schlagball ist aus Leder oder Gummi. Sein Gewicht beträgt 80 Gramm. Der Wurfball hat ein Gewicht von 200 Gramm und ist ebenfalls aus Leder oder Gummi.

**Bewertung:** Als Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindrucks des Gerätes zur Innenkante der Abwurflinie oder ihrer seitlichen Verlängerung gemessen.

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

#### 6.2.2 Medizinball

**Bestimmungen:** Diese Übung kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung ausgeführt werden. Der Ball kann vorwärts oder rückwärts, mit der rechten oder linken Hand oder auch beidhändig geworfen/gestoßen werden. Die Länge des Anlaufs und die Zahl der Drehungen sind beliebig. Der Abwurf/Abstoß erfolgt aus einem Abwurfraum in einen Wurfsektor. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden oder einen Abwurfbalken markiert.

**Material:** Für die Abnahme des Sportabzeichens ist ein 2 kg Medizinball (Durchmesser beliebig) aus Leder, Kunststoff oder Gummi zu verwenden.

**Bewertung:** Der Wurf/Stoß wird gemessen wie beim Schleuderball: Die Weitenmessung erfolgt vom nächstliegenden, vorderen Rand der Aufschlagstelle des Balles bis an die Innenkante der Abwurflinie bzw. des Abwurfbalkens. Beginnend mit dem 0-Punkt des Maßbandes wird dieses dabei über den Kreismittelpunkt im Abwurfraum gespannt. Die Weite des Wurfes wird an der Innenkante der Abwurflinie (an der Seite des kleineren Winkels) abgelesen (siehe Skizze Schleuderball 6.4.5).

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

#### 6.2.3 Kugelstoßen

In den Altersklassen 18–19 und 50–59 ist bevorzugt mit der 6 kg Kugel zu stoßen. Bei Nichtverfügbarkeit darf auch eine 6,25 kg Kugel verwendet werden.

**Bestimmungen:** 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.

**Bewertung:** Als Stoßleistung wird die Entfernung vom nächsten Eindruck der Kugel zum inneren Kreisrand gemessen. Das Bandmaß wird dabei über die Mitte des Kreises geführt.

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

#### 6.2.4 Steinstoßen

**Bestimmungen:** Der/Die Teilnehmer/in hat mit jedem Arm drei Versuche, wobei er/sie selbst bestimmen kann, ob zuerst mit dem linken oder rechten Arm drei Versuche absolviert werden. Das jeweils beste Ergebnis mit dem linken und dem rechten Arm wird zur Gesamtleistung addiert. Es darf ein beliebiger Anlauf genommen werden. Der Stein wird frei mit einer Hand gestoßen. Werfen ist nicht erlaubt. Die Abstoßlinie wird durch einen Balken (Querschnitt 10 x 10 cm) oder eine Linie am Boden markiert. Der Stoß ist nur gültig, wenn der/Die Teilnehmer/in den Balken oder die Abstoßlinie nicht nach vorn übertreten hat. Das Stoßfeld ist maximal 4 m breit und sollte markiert sein. Der/Die Teilnehmer/in muss den Abstoßraum nach hinten verlassen.

**Material:** Der Stein hat Ziegelsteinform, ist achteckig und aus Metall. Er wiegt 10 kg bzw. 15 kg bei den Männern (differierend nach Altersgruppen) und 5 kg bei den Frauen (für alle Altersgruppen).

**Bewertung:** Als Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindrucks des Steins zur Innenkante der Abstoßlinie gemessen. Die Leistung errechnet sich aus der größten Weite des rechten und linken Armes.

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

#### 6.2.5 Standweitsprung

**Bestimmungen:** 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 und ebenerdig mit der Landung sein.

**Bewertung:** Der/Die Springer/in darf seinen/ihren Sprung vorwärts und rückwärts ausbalancieren und dabei Fersen und

Fußspitzen abwechselnd vom Boden heben; er/sie darf jedoch vor dem Absprung und nach der Landung keinen Fuß vom Boden lösen oder ihn in irgendeiner Richtung auf dem Boden hin- und hergleiten lassen. Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht bis zur Höhe des vordersten Eindruckes des Absprungs bzw. der Vorderkante des Absprungbalkens.

### 6.2.6 Gerättürnen

**Bestimmungen:** siehe Absätze 6.2.6.1 – 6.2.6.6

**Bewertung:** Die Bewertung erfolgt über „geschafft“ bzw. „nicht geschafft“. Dabei ist das Ziel der Elementausführung, mindestens die Grobform zu präsentieren, um die Bronzeleistung zu erfüllen. Feinform bzw. variable Ausführung, entsprechen den Silber- und Goldanforderungen. Das Element muss in allen Teilen erkennbar sein und ohne Hilfe – falls in der Elementbeschreibung nicht anders formuliert – erfolgreich ausgeführt werden.

**Sicherheitshinweis:** Es ist empfehlenswert, stets eine Sicherheitsstellung zur Unfallverhütung zu gewährleisten.

## INFO

### Sportwissenschaftliche Hintergründe

Die dreistufige Unterteilung in Bronze, Silber und Gold verläuft nach einer methodisch-didaktischen Reihe. Das heißt, dass die Leistungen für Bronze und Silber eine vereinfachte Form der Goldübung sind. Ein/e Sportler/in kann sich also in dem Turnelement probieren und wird je nach Erfüllungsgrad bewertet.

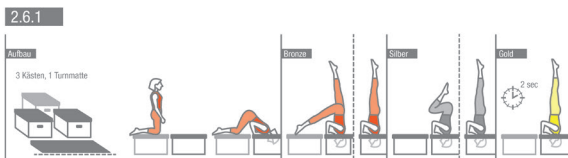
Überblick über die Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplingruppe Kraft:

Alter	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
Element	Kopf- / Schulterstand	Kerze / Nackenstand	Stütزشwingen	Klimmzüge	Handstand	Hüft- Aufschwung
siehe Absatz	6.2.6.1	6.2.6.2	6.2.6.3	6.2.6.4	6.2.6.5	6.2.6.6

Alter	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
Element	Hüft- Aufschwung	Handstand	Klimmzüge	Stütزشwingen	Kerze / Nackenstand	Kopf- / Schulterstand
siehe Absatz	6.2.6.6	6.2.6.5	6.2.6.4	6.2.6.3	6.2.6.2	6.2.6.1

#### 6.2.6.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter Kopf- / Schulterstand

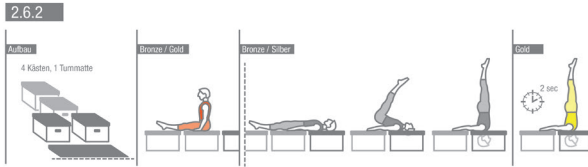
**Material:** 3 kleine Kästen und 1 Turnmatte






<span style="color: brown;">■</span> Bronze	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Aufschwingen der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
<span style="color: grey;">■</span> Silber	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Anhocken und Strecken der Beine ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
<span style="color: gold;">■</span> Gold	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände (Beine beliebig) ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die gestreckte Endposition 2 Sekunden gehalten.

6.2.6.2 Altersgruppe: 8–9 und 60–69  
Kerze / Nackenstand

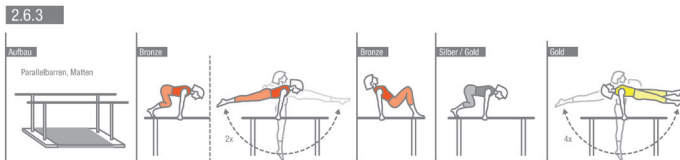
**Material:** 4 kleine Kästen und 1 Turnmatte






 Bronze	Aus dem Sitz auf dem zweiten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
 Silber	Aus der Rückenlage auf zwei hintereinander gestellten Kästen wird an den beiden dahinter parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
 Gold	Ausgangsposition ist frei wählbar. An den beiden parallel gestellten Kästen wird ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die Endposition 2 Sekunden gehalten.

6.2.6.3 Altersgruppe: 10–11 und 50–59  
Stütزشwingen

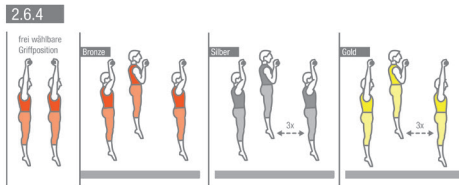
**Material:** 1 Parallelbarren mit Turnmatten abgesichert






 Bronze	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren zweimal vor- und zurückschwingen, nach dem dritten Vorschwung Landung im Vierfüßlerstand rücklings auf dem Barren.
 Silber	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.
 Gold	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen mit Grätschen und Schließen der Beine über dem Holm im Vorschwung. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.

6.2.6.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40 – 49  
Klimmzüge

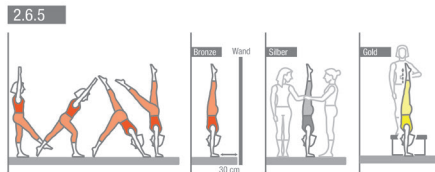
**Material:** Reck, Turnmatten zum Absichern






 Bronze	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): ein Klimmzug mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
 Silber	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
 Gold	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange, dazwischen stets ganz aushängen (Arme müssen zwischen den Klimmzügen immer komplett gestreckt werden).

6.2.6.5 Altersgruppe: 14 – 15 und 30 – 39  
Handstand

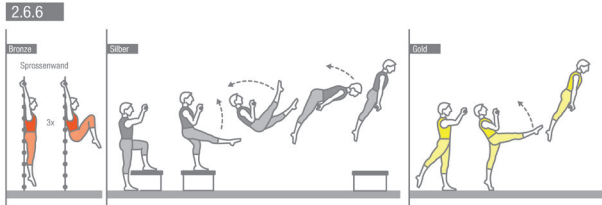
**Material:** 3 Matten, Wand, 1 kleiner Kasten



 Bronze	Aus dem Aufschwingen Handstehen auf der Matte vor einer Wand, Handabstand zur Wand ca. 30 cm (gemessen ab Fingerspitzen). Die Wand darf für die Gültigkeit des Versuchs nicht berührt werden. Die Position muss kurz erreicht (Füße berühren sich kurz), aber nicht gehalten werden.
 Silber	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, Sicherung durch zwei Personen.
 Gold	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, eine Person steht daneben auf einem kleinen Kasten und lässt seine Hand zwischen den Füßen der Turnerin bzw. des Turners einklemmen. Nun versucht diese Person die Hand nach oben herauszuziehen. Die Turnerin bzw. der Turner hält die Handstandposition 2 Sekunden.

6.2.6 Altersgruppe: 16–17 und 18–29  
Hüft-Aufschwung

**Material:** Sprossenwand, Reck, kleiner Kasten, Turnmatten zur Absicherung



Bronze	Aus dem Hang an der Sprossenwand oder am sprunghohen Reck dreimaliges Anheben der geschlossenen und gehockten Beine möglichst bis zum Rumpf, mindestens jedoch bis die Oberschenkel die Waagerechte erreichen.
Silber	Hüft-Aufschwung am kopfhohen Reck mit kleinem Kasten als Geländehilfe.
Gold	Hüft-Aufschwung ggf. mit Partnerhilfe am schulterhohen Reck.

### 6.3 Schnelligkeit

**INFO**

Sportwissenschaftliche Hintergründe

Schnelligkeit im Sport ist die Fähigkeit, aufgrund kognitiver Prozesse, maximaler Willenskraft und der Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen.<sup>3</sup> In dieser Disziplingruppe wird die Frequenzschnelligkeit bei zyklischen Bewegungen geprüft. Dabei handelt es sich um wiederholende, gleiche Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände bei kurzen Belastungszeiten.

6.3.1 30 m / 50 m / 100 m Lauf

**Bestimmungen:** Auf die Benutzung von Startblöcken kann verzichtet werden. Der Start kann auch aus einer ruhigen Standstellung erfolgen. Der/Die Läufer/in ist zu disqualifizieren, wenn er/sie für zwei Fehlstarts im selben Lauf verantwortlich ist.

6.3.2 25 m Schwimmen

**Bestimmungen:** Für die Schwimmübungen ist ein Schwimmbecken von mindestens 12,5 m Länge vorgeschrieben. Die Wahl der Schwimmart ist freigestellt. Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. Der Start erfolgt durch Sprung vom Startblock bzw. vom Beckenrand (Mindesttiefe 1,80 m). Es kann auch ohne Startsprung aus dem Wasser gestartet werden. Das Wechseln der Schwimmart während der Prüfung ist gestattet.

Nach dem Start und nach jeder Wende darf eine Strecke von nicht mehr als 15 m völlig untergetaucht geschwommen werden. An diesem Punkt muss der Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen haben. Beim Brustschwimmen darf der Schwimmer nach dem Start und nach jeder Wende bevor er an die Wasseroberfläche zurückkehrt, einen vollständigen Bewegungszyklus unter Wasser ausführen, ohne mit dem Kopf die Wasseroberfläche durchbrochen zu haben. Dabei darf er einen einzigen Delphinbeinschlag ausführen.

Beim Wenden bzw. beim Zielschlag muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Ein Teil des Körpers muss während der gesamten Strecke die Wasseroberfläche durchbrechen.

6.3.3 200 m Radfahren (mit fl. Start)

**Bestimmungen:** Der Start erfolgt fliegend, also mit einer beliebigen Beschleunigungsphase, die nicht gewertet wird. Es ist durch geeignete Maßnahmen sicherzustellen, dass das Überfahren der Start- und Ziellinie zeitgerecht erfasst werden. Die Strecke soll gerade, eben und ohne Verkehrseinflüsse sein. **Die Abnahme sollte aufgrund der hohen Geschwindigkeit und der damit verbundenen Unfallgefahr in den Kurven nicht im Stadion erfolgen.**

**Material:** Es kann jedes Fahrradmodell benutzt werden. Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb sind Elektrofahrräder (E-Bike) nicht zugelassen.

**Sicherheitshinweis:** 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.

### 6.3.4 Gerätturnen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 6.2.6 beschrieben.

**Bestimmungen:** siehe Absätze 6.3.4.1 – 6.3.4.6

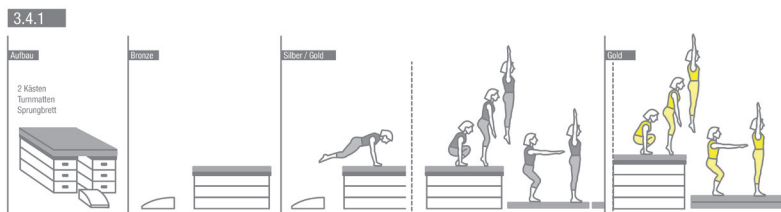
Überblick über die Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplingruppe Schnelligkeit:

Alter	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
Element	Sprunghocke als Stützsprung	Schrittsprung	Sprungrolle	Handstütz-Sprungüberschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprungüberschlag
siehe Absatz	6.3.4.1	6.3.4.2	6.3.4.3	6.3.4.4	6.3.4.5	6.3.4.6

Alter	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
Element	Handstütz-Sprungüberschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprungüberschlag	Sprungrolle	Schrittsprung	Sprunghocke als Stützsprung
siehe Absatz	6.3.4.6	6.3.4.5	6.3.4.4	6.3.4.3	6.3.4.2	6.3.4.1

#### 6.3.4.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter Sprunghocke als Stützsprung

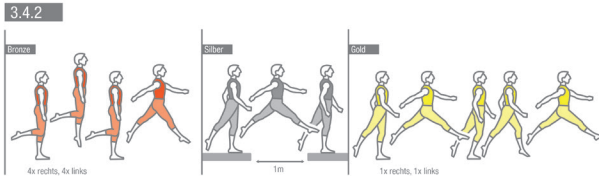
**Material:** Turnmatten, 2 Kästen, 1 Sprungbrett






Bronze	Aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung von einem Sprungbrett (nur ein Brettkontakt) und Landung (beliebig) auf einem ca. hüfthohen Mattenberg.
Silber	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei <b>dreiteilige</b> Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.
Gold	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei <b>vierteilige</b> Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.

6.3.4.2 Altersgruppe: 8–9 und 60–69  
Schrittsprung

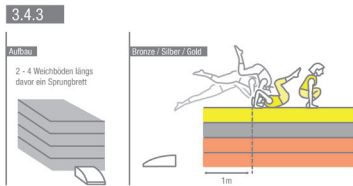
**Material:** Turnmatten






 Bronze	Stiephops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
 Silber	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (1 m).
 Gold	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.

6.3.4.3 Altersgruppe: 10–11 und 50–59  
Sprungrolle

**Material:** 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) – alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett

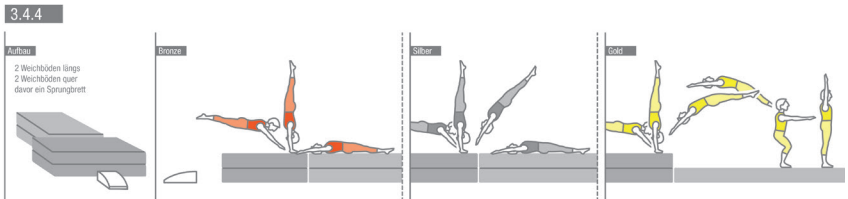


 Bronze	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
 Silber	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
 Gold	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.



6.3.4.4 Altersgruppe: 12–13 und 40–49  
Handstütz-Sprungüberschlag

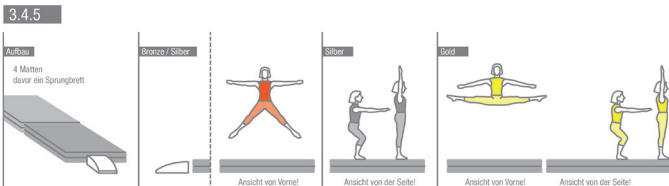
**Material:** 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) – alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett



Bronze	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
Silber	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und abdrücken, dann umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
Gold	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, eine weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in den Stand kommen auf der längs gelegten Weichbodenmatte.

6.3.4.5 Altersgruppe: 14–15 und 30–39  
Grätsch(winkel)sprung

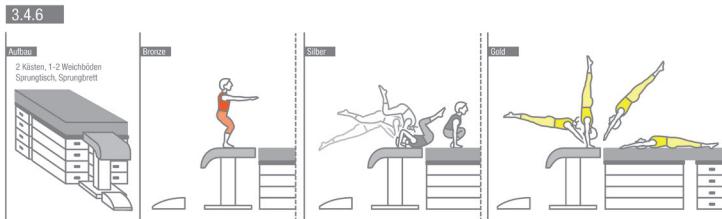
**Material:** 1 Sprungbrett, 4 Turnmatten



Bronze	Aus dem Anlauf (2-3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
Silber	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
Gold	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschwinkelsprung (mit deutlichem Hüftwinkel, Knie zeigen nach oben) mit Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten in den ruhigen Stand.

6.3.4.6 Altersgruppe: 16–17 und 18–29  
Handstütz-Sprungüberschlag

**Material:** 1 Sprungbrett, 1 Sprungtisch (1,25 m), 3 vierteilige Kästen, 2 Weichbodenmatten (ca. 30 cm hoch); Alternativ zum Sprungtisch: 1 fünfteiliger Kasten (quer gestellt) oder Pferd (1,20 m, quer gestellt)



<p><b>Bronze</b></p>	<p>Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1–2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird ohne Aufsatz der Hände auf den Sprungtisch gesprungen.</p>
<p><b>Silber</b></p>	<p>Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1–2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird mit Stütz der Hände auf dem Sprungtisch aufgerollt.</p>
<p><b>Gold</b></p>	<p>Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1–2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung Stützaufnahme auf dem Sprungtisch, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in der Rückenlage auf dem Weichbodenmattenberg landen.</p>

## 6.4 Koordination

**INFO**

### Sportwissenschaftliche Hintergründe

Die koordinativen Fähigkeiten sind Fähigkeiten die primär koordinativ, d.h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen.<sup>4</sup> Im Vordergrund stehen also primär die Bewegungstechnik und die Qualität der Bewegungsausführung, während die energetischen Prozesse der Muskelbewegung eine sekundäre Rolle spielen.

### 6.4.1 Hochsprung

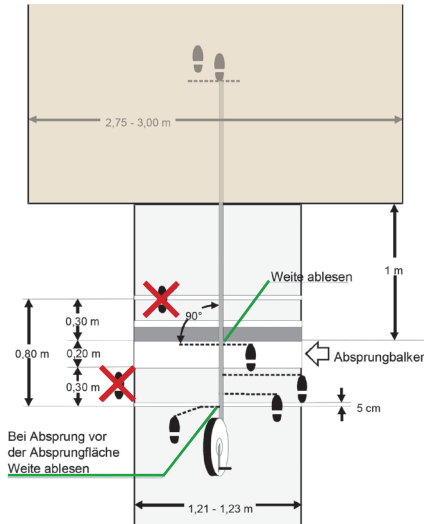
**Bestimmungen:** Dem/Der Teilnehmer/in stehen über jede Höhe drei Versuche zu. Nach drei aufeinander folgenden Fehlsprüngen, gleichgültig bei welcher Höhe, scheidet der/die Teilnehmer/in aus. Der Hochsprung darf nur über eine Latte ausgeführt werden. Der/Die Springer/in muss mit einem Fuß abspringen.

<sup>4</sup> HIRTZ, P.: Koordinative Fähigkeiten – Kennzeichnung, Altersgang und Beeinflussungsmöglichkeiten. *Medizin und Sport* 21 (1981), 348-351.

### 6.4.2 Weitsprung

**Bestimmungen:** Die Länge des Anlaufs ist beliebig. Der Absprung kann entweder von einem in den Boden eingelassenen Balken oder aus einer 80 cm breiten Absprungfläche erfolgen.

**Bewertung:** Absprung vom Balken: Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht zur Vorderkante des Absprungbalkens. Absprung aus Absprungfläche: Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht zur Höhe des vordersten Eindrucks des Absprungs.



### 6.4.3 Zonenweitsprung

**Bestimmungen:** Der / Die Teilnehmer / in hat vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen. Die Länge des Anlaufs ist beliebig, der Absprung erfolgt aus einer 80 cm breiten Absprungfläche.

**Bewertung:** Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der sich der hinterste Eindruck des Niedersprungs befindet. Dabei werden die drei besten Sprünge entsprechend der unten stehenden Skizze gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Sprüngen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog).

Die Zonen können z. B. mit Dachlatten am Rand der Grube markiert werden.

		Messpunkt	1 m	2 m	2,40 m	2,80 m	3,20 m	3,60 m	4 m	4,40 m	Gesamtweite
			Zone 1	2	3	4	5	6	7	8	
Anlauf	Absprungfläche										usw. →
	80 cm	1 m	1 Punkt 1 m	2 Punkte 40 cm	3 Punkte 40 cm	4 Punkte 40 cm	5 Punkte 40 cm	6 Punkte 40 cm	7 Punkte 40 cm	8 Punkte 40 cm	

#### 6.4.4 Zonenweitwurf

**Bestimmungen:** Das Wurfgerät muss aus dem Anlauf geworfen werden. Es muss eine flüssige Bewegungsausführung sowie eine deutliche Wurfbewegung erkennbar sein. Würfe von unten bzw. von der Seite sowie Stöße sind nicht gestattet. Dem/ Der Teilnehmer/ in stehen drei Versuche zu, wobei der beste Versuch gewertet wird. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert.

**Material:** Geworfen wird mit einem Schlagball aus Leder oder Gummi. Sein Gewicht beträgt 80 Gramm. Als Hindernis wird ein Fußballtor, eine Hochsprunganlage oder ähnliches benötigt.

**Hinweise zur Durchführung:** Mit einem Abstand von 5 m zu der Abwurfstelle wird das (Fußball-)Tor mit 2–2,5 m Höhe aufgestellt. Alternativ kann auch mithilfe der Hochsprungvorrichtung o. ä. die Höhe eingestellt werden. Die Zonen sind wie in unten stehender Skizze einzuteilen.

**Bewertung:** Als Leistung wird von den drei Versuchen der beste Wurf gewertet. Der sich daraus ergebende Punktwert entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog).

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfen/ Stößen wie zu Beginn von Kapitel 4 formuliert.

	0 m	5 m	8 m	11 m	14 m	17 m	20 m	23 m	26 m Gesamtweite	
	Zone 0		Zone 1	2	3	4	5	6	7	8
Abwurf- fläche										
	5 m	1 Punkt 3 m	2 Punkte 3 m	3 Punkte 3 m	4 Punkte 3 m	5 Punkte 3 m	6 Punkte 3 m	7 Punkte 3 m	8 Punkte 3 m	

### INFO

#### Sportwissenschaftliche Hintergründe

Beim Zonenweitwurf steht das Erlernen bzw. das Festigen der Wurfbewegung im Vordergrund und wird speziell nur für Kinder bis einschließlich 11 Jahre angeboten. Das Werfen über eine definierte Höhe steht dabei im Vordergrund.

#### 6.4.5 Schleuderball

**Bestimmungen:** Der Schleuderball kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung geworfen werden. Die Länge des Anlaufs und die Zahl der Drehungen sind nicht begrenzt.

Der Abwurf erfolgt aus einem Abwurfraum in einen Wurfsektor. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden oder einen Abwurfbalken markiert.

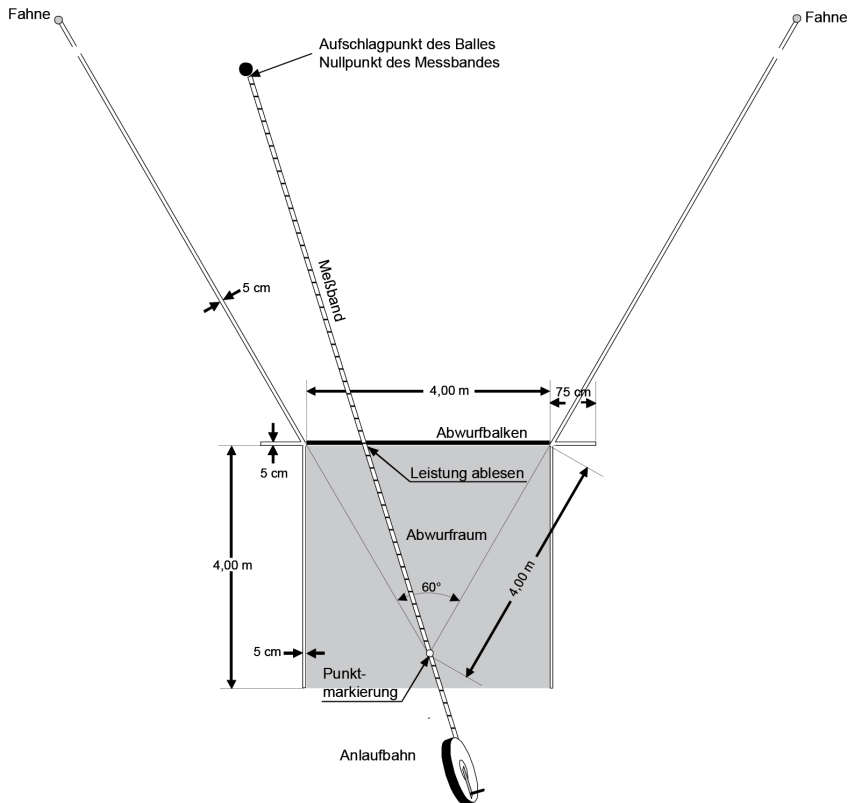
**Material:** Der Schleuderball besteht aus einer Leder- oder Kunststoffhülle mit einer formbeständigen Füllung. Als Handgriff dient eine Lederschleife, die 28 cm lang (+/- 1,0 cm) und 2,0 cm (+/- 0,3 cm) breit ist. Für alle Altersklassen und beide Geschlechter wird mit dem 1 kg Schleuderball geworfen.

**Bewertung:** Die Weitemessung erfolgt vom nächstliegenden, vorderen Rand der Aufschlagstelle des Balles bis an die Innenkante der Abwurflinie bzw. des Abwurfbalkens. Beginnend mit dem 0-Punkt des Maßbandes wird dieses dabei über den Kreismittelpunkt im Abwurfraum gespannt. Die Weite des Wurfes wird an der Innenkante der Abwurflinie (an der Seite des kleineren Winkels) abgelesen.

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln / Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

### Schleuderballanlage

Maße zum Anlegen der Sektorlinien



#### 6.4.6 Seilspringen (Rope Skipping)

Prüfberechtigt sind alle Prüfer /innen des Deutschen Sportabzeichens.

**Bestimmungen:** siehe Absatz 6.4.6.1 – 6.4.6.5

**Material:** Gesprungen wird mit einem handelsüblichen Seil ohne Motor. Bei einem Seil mit Griffen, muss sich das Seil frei drehen können, damit es sich nicht aufdreht.

**Hinweise zur Durchführung:** Bis auf den Kreuz- und Doppeldurchschlag sind die Übungen ohne Zwischensprünge und mit kontinuierlichem Seildurchschlag durchzuführen.

**Bewertung:** Die objektive Bewertung erfolgt ausschließlich über eine vorgegebene Anzahl von Sprüngen ohne Unterbrechung.

Überblick über die Seilsprungelemente für die jeweilige Altersgruppe:

Alter		6 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 17
Element		Laufschritt	Grundspr. vorwärts	Grundspr. rückwärts	Kreuzdurchschlag
siehe Absatz		6.4.6.1	6.4.6.2	6.4.6.3	6.4.6.4
Anzahl der Sprünge	Bronze	40	10	10	10
	Silber	60	15	15	15
	Gold	70	25	25	20

Alter		18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59
Element		Doppeldurchschlag	Kreuzdurchschlag	Grundspr. rückwärts	Grundspr. vorwärts
siehe Absatz		6.4.6.5	6.4.6.4	6.4.6.3	6.4.6.2
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	10	10	10
	Silber	15	15	20	15
	Gold	20	20	30	20

Alter		60 – 69	70 – 79	80 – 89	ab 90
Element		Laufschritt	Laufschritt	Laufschritt	Laufschritt
siehe Absatz		6.4.6.1	6.4.6.1	6.4.6.1	6.4.6.1
Anzahl der Sprünge	Bronze	20	15	10	5
	Silber	30	25	20	10
	Gold	40	30	25	20

##### 6.4.6.1 Laufschritt (Jogging Step):

Der / Die Teilnehmer / in muss im Laufschritt (Jogging Step) auf der Stelle, jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß, über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft der rechte Fuß den Boden berührt.

##### 6.4.6.2 Grundsprung vorwärts (Easy Jump):

Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Gesprungen wird ohne Zwischensprung. Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt.

##### 6.4.6.3 Grundsprung rückwärts (Easy Jump):

wie 6.4.6.2, nur rückwärts geschwungen.

##### 6.4.6.4 Kreuzdurchschlag (Criss Cross):

Der / Die Teilnehmer / in muss bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen. Hierbei wird jedes Kreuzen der Arme gezählt. Das Seil ist bei jedem Sprung unter den Füßen durchzuschlagen.

##### 6.4.6.5 Doppeldurchschlag (Double Under):

Der / Die Teilnehmer / in muss bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen. Es wird jede Landung nach dem Zweifachdurchschlag gezählt.

#### 6.4.7 Gerätturnen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 6.2.6 beschrieben.

**Bestimmungen:** siehe Absatz 6.4.7.1 – 6.4.7.6

Überblick der Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplingruppe Koordination:

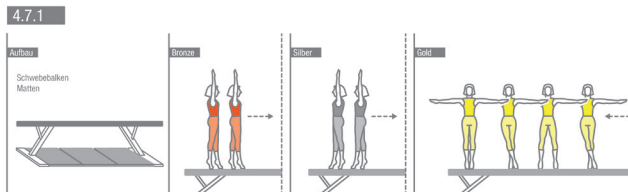
Alter	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
Element	Schwebebalken	Hüftumschwing	Schwingen an den Ringen	Rad	Rolle	Sprung mit Drehung
siehe Absatz	6.4.7.1	6.4.7.2	6.4.7.3	6.4.7.4	6.4.7.5	6.4.7.6




Alter	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
Element	Sprung mit Drehung	Rolle	Rad	Schwingen an den Ringen	Hüftumschwing	Schwebebalken
siehe Absatz	6.4.7.6	6.4.7.5	6.4.7.4	6.4.7.3	6.4.7.2	6.4.7.1

#### 6.4.7.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter

Gehen auf dem Schwebebalken

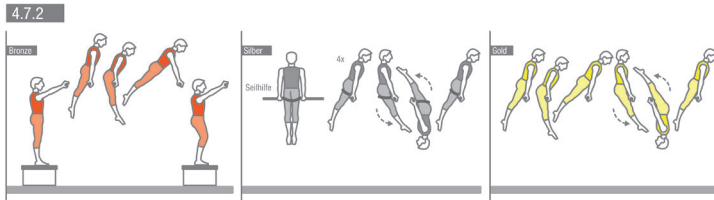
**Material:** Schwebebalken (Höhe: 1,25 m) mit Matten abgesichert. Die Höhe der Mattenlage ist freigestellt (Unterbau der Matten kann aus Kästen oder Turnbänken bestehen). Die Nutzung eines Übungsschwebebalken ist erlaubt, umgedrehte Bänke sind nicht zulässig.






 Bronze	Zügiges Gehen auf Zehenspitzen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
 Silber	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
 Gold	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann – ohne Änderung der Blickrichtung – mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.

6.4.7.2 Altersgruppe: 8–9 und 60–69  
Hüftschwung

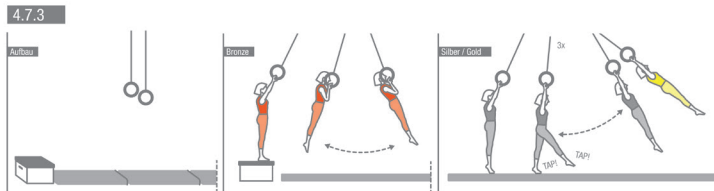
**Material:** Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matten






	Bronze	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am schulterhohen Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
	Silber	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftschwünge mit Seilhilfe.
	Gold	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftschwung ggf. mit Sicherheitsstellung.

6.4.7.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50–59  
Schwingen an den Ringen

**Material:** Kleiner Kasten, Schwingende Ringe, Matten zur Absicherung

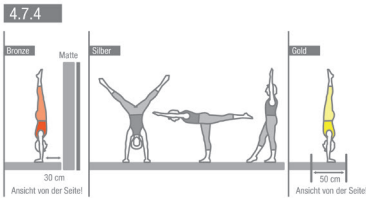


	Bronze	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Arme und Ringe bilden eine Gerade) mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.
	Silber	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
	Gold	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung) und deutlichem Höhengewinn.



6.4.7.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40–49  
 Rad / Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

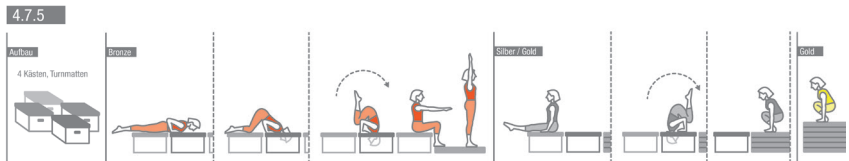
**Material:** Weichbodenmatte, Turnmatten



Bronze	Aus dem Aufschwingen Rad vorlings vor einer hochgestellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichbodenmatte im Handaufsatz ca. 30 cm.
Silber	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung.
Gold	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung in einem durch Kreidestriche markierten Korridor von 50 cm Breite.

6.4.7.5 Alter 14 – 15 und 30 – 39  
 Rolle

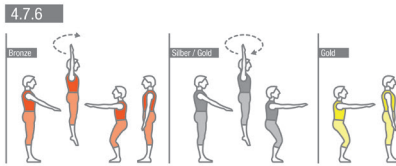
**Material:** 4 kleine Kästen, Turnmatten






Bronze	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten (ohne Niveauunterschied).
Silber	Aus dem Streckesitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem etwa gleichhohen Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.
Gold	Aus dem Streckesitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem bezogen auf die Kästen etwa zwanzig Zentimeter höheren Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.

6.4.7.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29  
Sprung mit Drehung

**Material:** Turmatten



 Bronze	Vier Strecksprünge mit jeweils einer ½ Drehung in den sicheren Stand, dabei den ersten und dritten nach links, den zweiten und vierten nach rechts als Drehrichtung.
 Silber	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung.
 Gold	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.

## 7. Anerkennung von Leistungen aus Wettkämpfen und sportartspezifischen Leistungsabzeichen

Für das Deutsche Sportabzeichen und das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche werden grundsätzlich nur Leistungen anerkannt, die ausschließlich und unmittelbar zum Erwerb eines der beiden Abzeichen erbracht wurden. Leistungen, die im Rahmen von Wettkämpfen oder vergleichbaren Veranstaltungen erbracht wurden, werden grundsätzlich nicht anerkannt. Zulässige Ausnahmen hiervon sind:

### 7.1 Volkslauf (10 km)/Radfahren (5, 10, 20 km)

Aufgrund des hohen logistischen Aufwands können für das Absolvieren des 10 km Laufs bzw. der Radfahrstrecken Wettkämpfe oder vergleichbare Veranstaltungen genutzt werden. Der Nachweis muss durch eine Urkunde mit Zeitangabe oder eine online zur Verfügung gestellte Ergebnisliste vorgelegt werden (siehe auch 6.1.3 und 6.1.6).

### 7.2 Bundesjugendspiele

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche können Leistungen anerkannt werden, wenn diese im gleichen Kalenderjahr bei den Bundesjugendspielen erbracht wurden. Hierfür müssen die geforderten Mindestleistungen in den einzelnen Disziplinen und Altersklassen erreicht werden.

### 7.3 Anerkannte sportartspezifische Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen)

Die Mitgliedsorganisationen des DOSB haben die Möglichkeit, Leistungsabzeichen für das Deutsche Sportabzeichen anerkennen zu lassen. Nach Anerkennung durch den DOSB werden diese Leistungsabzeichen als Ersatz für **eine** der vier Disziplingruppen gewertet. Die Anerkennung des Leistungsabzeichens erfolgt grundsätzlich auf der Leistungsstufe Gold und ausschließlich für das Kalenderjahr, in dem das Leistungsabzeichen erworben wurde. Welche Leistungsabzeichen gewertet werden, entnehmen Sie bitte der entsprechenden Liste (siehe unten). Der Nachweis erfolgt durch den/die Absolvent/in über die Vorlage einer Urkunde für das Leistungsabzeichen. Diese enthält einen entsprechenden Vermerk zur Anerkennung der beurkundeten Leistung beim Deutschen Sportabzeichen und den Hinweis auf die zu ersetzende Disziplingruppe.

Die Liste der vom DOSB anerkannten sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) ist auf [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de) veröffentlicht.

Zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Prüfungswegweisers umfasst die Liste folgende Leistungsabzeichen:

### **Disziplingruppe Ausdauer**

Bund Deutscher Radfahrer

- Deutsches Radsportabzeichen ab Silber

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)

- Jugendschwimmabzeichen Gold
- Deutsches Schwimmabzeichen Gold
- Deutscher Rettungsschwimmpass

Deutscher Ruderverband

- Jugendfahrtenabzeichen
- Fahrtenabzeichen für Erwachsene

Deutsche Triathlon-Union (DTU)

- Deutsches Triathlonabzeichen
- Deutsches Duathlonabzeichen

Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)

- Laufabzeichen Stufe 3–5
- Marathonabzeichen
- Walking- / Nordic Walking-Abzeichen Stufe 3

Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf (DMFK)

- Deutsches Fünfkampfabzeichen

Verband Deutscher Sporttaucher (VDST)

- Leistungsabzeichen Flossenschwimmen

Deutscher Kanu-Verband (DKV)

- Wanderfahrerabzeichen

### **Disziplingruppe Kraft**

Für das Jahr 2014 gibt es keine anerkannten Abzeichen

### **Disziplingruppe Schnelligkeit**

Für das Jahr 2014 gibt es keine anerkannten Abzeichen

### **Disziplingruppe Koordination**

Deutscher Fußball-Bund (DFB)

- Fußball-Abzeichen ab Silber
- Schnupper-Abzeichen ab Silber
- Schulfußball-Abzeichen ab Silber
- Schulfußball-Schnupper-Abzeichen ab Silber

Deutscher Golf Verband (DGV)

- Kindergolfabzeichen

Deutscher Ju-Jitsu Verband (DJJV)

- JJ-Jugendsportabzeichen
- DJJV-Sportabzeichen

Deutscher Kegler- und Bowlingbund (DKB)

- Bundeskegelsportabzeichen

Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)

- Mehrkampfabzeichen

Deutscher Minigolfsport Verband (DMV)

- Minigolfsportabzeichen Gold

Deutsche Reiterliche Vereinigung (FN)

- Deutsches Reitabzeichen
- FN-Sportabzeichen Reiten

Deutscher Schützenbund (DSB)

- Kleines und großes Leistungsabzeichen

Deutscher Tanzsportverband (DTV)

- Kindertanzabzeichen
- Deutsches Tanz-Sportabzeichen

Deutscher Tischtennis-Bund

- Tischtennis Sportabzeichen ab „gut“ (2 Sterne)

Deutscher Turner-Bund (DTB)

- Kinderturn-Abzeichen
- Deutsches Gymnastikabzeichen
- Gerätturnabzeichen
- Deutsches Aerobic-Abzeichen
- Deutsches Rope Skipping-Abzeichen für 6-9jährige
- Deutsches Rope Skipping-Abzeichen für ab 10jährige und Erwachsene ab Silber

Verband Deutscher Sportfischer (VDSF)

- Deutsches Jugend-Casting-Sportabzeichen
- Deutsches Casting-Sportabzeichen

## 8. Verleihungsverfahren

### 8.1 Allgemeine Bestimmungen

Die Verleihung des Sportabzeichens erfolgt durch den zuständigen LSB oder die von ihm beauftragte Stelle (z. B. Kreis- oder Stadt-sportbünde). Grundlage dafür ist das Vorliegen der vollständig ausgefüllten Prüfkarte und die darin nachgewiesenen erfolgreichen Prüfungen in den vier Disziplingruppen (inkl. dem Nachweis der Schwimmfähigkeit – siehe hierzu Kapitel 3.2). Bei Wiederholungsprüfungen ist stets die Kopie der letzten Urkunde oder Prüfkarte mit einzureichen. Nachträgliche Verleihungen bzw. Bestätigungen sind bis zum Ablauf von drei Kalenderjahren nach dem Jahr der Prüfung möglich.

#### 8.1.1 Gebühren

Die Verleihung und/oder Bestätigung für das Deutsche Sportabzeichen bzw. das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche ist, soweit der zuständige LSB keine andere Regelung getroffen hat, gebührenpflichtig. Die Gebühren sind bundeseinheitlich und werden vom DOSB festgelegt. Kosten für weitere Abzeichen und den Versand werden zusätzlich erhoben. Die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens im Ausland ist in Kapitel 5 geregelt.

#### 8.1.2 Datenschutz

Der/Die Absolvent/in wird vorab 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 (siehe Hinweise auf der Prüfkarte).

## 8.2 Die Abzeichen im Überblick



Das Deutsche Sportabzeichen



mit Zahl (bicolor)



Das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche



Bandschnalle



Bandschnalle



Bandschnalle



Bandschnalle (mit Zahl) bicolor

## 8.3 Das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (kumulativer Aspekt)

Bei wiederholtem Erwerb des Deutschen Sportabzeichens wird, unabhängig von der erreichten Stufe (Bronze, Silber, Gold), auf Anfrage das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (Bicolor-Abzeichen) vergeben. Die Vergabe erfolgt, beginnend mit der Zahl 5, in Fünfer-Schritten (5, 10, 15, ...). Alle bisher erworbenen Deutschen Sportabzeichen (nach Vollendung des 18. Lebensjahres) werden auf das Abzeichen mit Zahl angerechnet. Dieses Abzeichen würdigt die langjährige und meist kontinuierliche Wiederholung des Deutschen Sportabzeichens in besonderer Weise.

Ebenfalls zur Anrechnung kommen die bis zum Jahr 2012 abgelegten Abzeichen des Bayerischen Sport-Leistungs-Abzeichens (SLA). Für ein Kalenderjahr kann aber jeweils nur das DSA oder das SLA angerechnet werden.

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche wird kein Abzeichen mit Zahl verliehen.

Der Deutsche Olympische Sportbund dankt den Expertinnen und Experten, die an diesem Prüfungswegweiser mitgewirkt haben, insbesondere

- der Technischen Universität München (Fakultät für Gesundheitswissenschaft),
- der Führungs-Akademie des DOSB,
- dem Deutschen Schwimm-Verband,
- dem Bund Deutscher Radfahrer,
- dem Deutschen Leichtathletik-Verband,
- dem Deutschen Turner-Bund mit Frau Prof. Dr. Swantje Scharenberg,
- dem Deutschen Behindertensportverband,
- den 16 Landessportbünden.

**DANKE!**

## 9. Übersicht zu Änderungen in den Leistungskatalogen 2014

### Weibl. Jugend

#### Ausdauer

800 m Lauf AK 6–17  
Schwimmen AK 12–13

#### Kraft

Wurfball AK 12–13

#### Schnelligkeit

25 m Schwimmen AK 6–17

#### Koordination

Zonenweitsprung AK 6–9  
Weitsprung AK 10–13  
Seilspringen AK 6–17

### Männl. Jugend

#### Ausdauer

800 m Lauf AK 6–17

#### Kraft

Wurfball AK 12–13

#### Schnelligkeit

25 m Schwimmen AK 6–17

#### Koordination

Zonenweitsprung AK 6–9  
Weitsprung AK 10–13  
Seilspringen AK 6–17

### Frauen

#### Ausdauer

20 km Radfahren AK 18–ab 90

#### Schnelligkeit

25 m Schwimmen AK 18–ab 90

#### Koordination

Weitsprung AK 45–ab 90  
Seilspringen AK 30–ab 90

### Männer

#### Schnelligkeit

Laufen AK 70-74  
25 m Schwimmen AK 18–ab 90

#### Koordination

Weitsprung AK 55–ab 90  
Seilspringen AK 30–ab 90

#### IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund, 60525 Frankfurt am Main, Tel. +49 (0)69 / 67 00 0, Fax +49 (0)69 / 67 49 06 · www.deutsches-sportabzeichen.de  
E-Mail [deutsches.sportabzeichen@dosb.de](mailto:deutsches.sportabzeichen@dosb.de) · Redaktion: Deutscher Olympischer Sportbund

Gestaltung: zündung GmbH Werbeagentur, Frankfurt am Main · Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf

ISBN 3-89152-010-7

FRANKFURT AM MAIN 2014



**Ernsting's family**

Von fröhlichen Familien empfohlen.



## FAMILIEN AUFGEPASST!

Das Familien-Sportabzeichen zählt sich aus.

Sichern Sie  
sich einen 10,-  
Einkaufsgutschein  
von Ernsting's  
family!

Und so einfach funktioniert es\*:

- Mindestens drei Familienmitglieder aus zwei Generationen nehmen erfolgreich teil
- Wer das Sportabzeichen 2014 bereits abgelegt hat, kann sich sofort anmelden und online registrieren unter [www.ernstingsfamily-familien sportabzeichen.de](http://www.ernstingsfamily-familien sportabzeichen.de)
- Anschließend erhalten Sie eine Familien-Sportabzeichen-Urkunde und einen Einkaufsgutschein von Ernsting's family
- Lösen Sie den Gutschein bundesweit in einer von mehr als 1.700 Ernsting's family Filialen (kein Mindestumsatz) oder online unter [www.ernstings-family.de](http://www.ernstings-family.de) ein

Weitere Informationen unter [www.ernstingsfamily-familien sportabzeichen.de](http://www.ernstingsfamily-familien sportabzeichen.de)

\*Teilnahmebedingungen: Mitmachen können alle Familien, die das Deutsche Sportabzeichen nach den Bedingungen des Deutschen Olympischen Sportbundes e.V. innerhalb des Kalenderjahres 2014 erfolgreich abgelegt haben. Es gelten Familienmitglieder aus max. 2 Verwandtschaftsgraden (d.h. Kind/er mit Eltern oder Großeltern). Jede Familie kann sich nur einmal jährlich registrieren. Die Registrierung ist vom 01.01.2014 bis zum 31.12.2014 möglich.





DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer



Länger besser leben.



# FIT FÜR GOLD?

UNSER BESTES ANGEBOT NICHT NUR FÜR SPORTLER

Wer das Sportabzeichen macht, übt auf dem Platz oder in der Halle.

Wir finden: Da geht noch mehr!

Deshalb gibt es „Länger besser leben.“ Deutschlands bestes Vorsorgeprogramm trainiert Ernährungsverhalten und alle weiteren Voraussetzungen für Spitzenleistungen - nicht nur beim Sport.

Gehen Sie an den Start und füllen den Fragebogen für unseren kostenlosen Experten-Check aus. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine Reise für zwei Personen zur weltberühmten Vierschanzentournee.\*

Informationen unter Telefon 05724-971217, im Web  
oder per Mail an [info@bkk24.de](mailto:info@bkk24.de).

\*Teilnahmeschluss 30.11.2014.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

[www.LBL-Stadt.de/sportabzeichen](http://www.LBL-Stadt.de/sportabzeichen)



# FRAUEN



	Alter	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								
		Übung									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.)	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	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						
	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						
	7,5 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	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	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									
Kraft	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						
	Medizinball (2kg, in 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	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						
Schnelligkeit	Kugelstoßen (in m)	4 kg									3 kg									2 kg																																			
	Steinstoßen (5kg, in 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	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						
	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	1,25	1,50	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	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20			
Koordination	Gerätturnen	Reck									Boden									Reck									Barren									Boden																	
	Laufen (in Sek.)	100 m									50 m									30 m																																			
	25 m Schwimmen (in Sek.)	16,9	15,6	14,3	17,1	15,8	14,5	17,4	16,1	14,8	18,0	16,7	15,4	18,6	17,3	16,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	7,7	6,9	6,0	8,2	7,3	6,5	8,9	8,0	7,1	9,8	8,9	8,0						
Kraft	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						
	Gerätturnen	Sprung									Sprung									Sprung									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	0,60	0,65	0,80						
Schnelligkeit	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)	24,00	27,50	31,00	24,50	28,00	31,50	24,50	28,00	31,50	22,50	26,00	29,50	21,50	25,00	28,50	20,00	23,50	27,00	19,00	22,50	26,00	17,00	21,00	25,00	16,00	20,00	24,00	15,00	19,00	23,00	14,00	18,00	22,00	13,50	17,50	21,50	12,50	16,50	20,50	11,50	15,50	19,50	10,00	14,00	18,00	8,00	12,00	16,00						
	Seilspringen	Doppeldurchschlag									Kreuzdurchschlag									Grundsprung rückwärts									Grundsprung vorwärts									Laufschritt																	
Koordination	Gerätturnen	Boden									Boden									Boden									Ringe									Reck									Schwebebalken								
	Laufen (in Sek.)	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20						
	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						

# MÄNNER



	Alter	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								
		Übung									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.)	17:20	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	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						
	7,5 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	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	55:30	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						
Kraft	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	10,00	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	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						
Schnelligkeit	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																																			
	Standweitsprung (in m)	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	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						
Koordination	Gerätturnen	Reck									Boden									Reck									Barren									Boden																	
	Laufen (in Sek.)	100 m									50 m									30 m																																			
	25 m Schwimmen (in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	16,5	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</																

	Alter	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17					
		Übung									Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold			
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25			
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00			
	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m											
		8:30	7:00	5:35	8:05	6:45	5:20	7:40	6:25	5:10	14:40	12:40	10:35	13:05	11:40	10:05	11:55	10:45	9:05			
Radfahren (in Min.)	–			5 km			10 km															
	–			27:00	24:00	21:00	56:00	47:30	39:30	50:00	44:00	37:00	44:30	38:30	33:30	41:00	35:30	31:30				
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball									Wurfball											
	Wurfball (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	23,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00			
	Kugelstoßen (3 kg, in m)	–									–											
		–									4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75			
	Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00			
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck						
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m									50 m			100 m								
		8,1	7,2	6,4	7,7	6,9	6,0	11,2	10,3	9,3	10,6	9,8	9,0	18,1	16,5	14,9	17,1	15,8	14,5			
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	37,5	29,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0			
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0			
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung						
Koordinations	Hochsprung (in m)	–									0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung									Weitsprung											
	Zonenweitsprung (in Punkten)	4	5	6	6	7	8	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00			
	Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderball											
	Schleuderball (1 kg, in m)	1	2	3	2	3	4	3	4	5	17,00	20,00	23,00	19,50	23,00	26,50	22,00	25,50	29,00			
	Seilspringen	Laufschritt						Grundspr. vorwärts			Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag								
		40	60	70	40	60	70	10	15	25	10	15	25	10	15	20	10	15	20			
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden						

	Alter	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17					
		Übung									Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold			
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	2:50	3:50	3:05	2:25			
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00			
	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m											
		8:25	7:00	5:30	8:05	6:40	5:20	7:30	6:20	5:05	14:25	12:25	10:20	12:55	11:05	9:20	11:30	10:00	8:30			
Radfahren (in Min.)	–			5 km			10 km															
	–			26:30	23:30	20:30	54:00	45:30	37:30	47:30	41:00	35:00	41:00	36:00	31:00	36:30	31:30	27:30				
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball									Wurfball											
	Wurfball (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00			
	Kugelstoßen (in m)	–									–											
		–									6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50			
	Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,35	1,55	1,75	1,55	1,75	1,95	1,75	1,95	2,10	1,90	2,10	2,30	2,05	2,25	2,45			
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck						
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m									50 m			100 m								
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	11,0	10,0	9,1	10,4	9,6	8,8	16,3	15,0	13,6	15,3	14,1	12,9			
	25 m Schwimmen (in Sek.)	41,5	33,5	27,0	38,5	31,0	25,5	35,0	29,0	24,0	33,0	27,0	22,5	31,0	25,5	20,5	29,5	24,5	19,0			
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0			
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung						
Koordinations	Hochsprung (in m)	–									0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung									Weitsprung											
	Zonenweitsprung (in Punkten)	4	5	6	7	8	9	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90			
	Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderball											
	Schleuderball (1 kg, in m)	3	4	5	4	5	6	6	7	8	19,50	22,50	25,50	23,50	26,50	29,50	27,50	30,50	33,50			
	Seilspringen	Laufschritt						Grundspr. vorwärts			Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag								
		40	60	70	40	60	70	10	15	25	10	15	25	10	15	20	10	15	20			
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden						



*Ernsting's* family

Von fröhlichen Familien empfohlen.



## JEDERZEIT STARTKLAR!

Das ist Ernsting's family. Tolle, strapazierfähige und pflegeleichte Mode zum überraschend günstigen Preis. Fröhlich, kreativ, sympathisch - für die ganze Familie.

Immer in Ihrer Nähe. Schauen Sie bei uns vorbei! Entweder in einer unserer mehr als 1.700 Filialen oder auf [www.ernstings-family.de](http://www.ernstings-family.de)

**Wir freuen uns auf Sie!**





## Wann ist ein Geldinstitut gut für Deutschland?

Wenn es nicht nur  
Vermögen aufbaut.  
Sondern auch Talent  
fördert.



### **Sparkassen unterstützen den Sport in Deutschland.**

Sport stärkt das gesellschaftliche Miteinander durch Teamgeist, Toleranz und fairen Wettbewerb. Als größter nichtstaatlicher Sportförderer in Deutschland und seinen Regionen engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe besonders auch für die Nachwuchsförderung im Breiten- wie im Spitzensport. Das ist gut für den Sport und gut für Deutschland. [www.gut-fuer-deutschland.de](http://www.gut-fuer-deutschland.de)

Olympia Partner Deutschland



Sparkassen-Finanzgruppe

# Sportabzeichen- Wettbewerb 2014

der Sparkassen-Finanzgruppe

Deutschlands Sportförderer Nummer 1 sucht gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund die besten Teams! Einfach Schule oder Verein anmelden, die Anzahl der Sportabzeichen eintragen oder sich für einen der zahlreichen Sonderpreise bewerben.

[www.sportabzeichen-wettbewerb.de](http://www.sportabzeichen-wettbewerb.de)

Preise im Gesamtwert von:  
**100.000 €**

