



**DOSB** | Deutsches Sportabzeichen



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

## Prüfungswegweiser

Gültig ab 2013



# MACH MIT UND GEWINNE!

## DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2013

Du bist fit und kannst es allen zeigen? Dann mach dich bereit und gib dein Bestes in diesem Wettkampf um das **Deutsche Sportabzeichen 2013**.

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)

# Kinder + SPORT

# MACH MIT UND GEWINNE!

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

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

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



**SO EINFACH  
GEHT'S!**  
oder

**ONLINE**

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

**PER POST**

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

VORNAME

NAME

SCHULE / VEREIN

NAME LEHRER / IN ODER PRÜFER / IN

PRÜFUNGSORT

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

1. DISZIPLIN

2. DISZIPLIN

3. DISZIPLIN

Teilnehmen können Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 17 Jahren, die das Deutsche Sportabzeichen oder mindestens 3 Disziplinen des Sportabzeichens abgelegt haben, durch Einsenden des vollständig ausgefüllten Coupons an: Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB), Postfach 026, 77649 Offenburg. Die getätigten Angaben werden vom DOSB auf Richtigkeit geprüft. Die Kontaktdaten werden nur zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet, nicht an Dritte weitergegeben und nach der Aktion gelöscht. Gewinnspielzeitraum: 1. Januar bis 31. Dezember 2013. Auslosung und Preisübergabe: Januar 2014.



## Schwimmen Sie mit!

Wer fit werden will, ohne die Gelenke zu überlasten, sollte viel schwimmen. Die meisten Menschen können diesen Sport problemlos ausüben.

### Aktiv pluspunkten!

Schwimmen Sie im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens. Sichern Sie sich gleichzeitig 150 Punkte für aktiv pluspunkten, dem Bonusprogramm der BARMER GEK.

### Machen Sie mit!



**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

➤ [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)



## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Das Deutsche Sportabzeichen</b>	<b>5</b>
<b>2. Organisation des Deutschen Sportabzeichens</b>	<b>5</b>
<b>2.1 Aufgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)</b>	<b>5</b>
<b>2.2 Aufgaben der Landessportbünde und -verbände (LSB)</b>	<b>5</b>
<b>2.3 Prüferinnen bzw. Prüfer, Beauftragte und Stützpunkte für das Deutsche Sportabzeichen</b>	<b>5</b>
<b>2.4 Zulassung von Prüferinnen und Prüfern</b>	<b>6</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>7</b>
<b>3.1 Allgemeine Bestimmungen</b>	<b>7</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>7</b>
<b>3.3 Dreistufiges Leistungssystem</b>	<b>8</b>
<b>3.4 Spezifische Bedingungen für das Erbringen und Anerkennen von Leistungen</b>	<b>8</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	
<b>4. Sicherheitsaspekte, sportfachliche Regelungen und praktische Hinweise für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen</b>	<b>9</b>
<b>4.1 Ausdauer</b>	<b>9</b>
<b>4.2 Kraft</b>	<b>11</b>
<b>4.3 Schnelligkeit</b>	<b>15</b>
<b>4.4 Koordination</b>	<b>19</b>
<b>5. Spezifische Bestimmungen für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung</b>	<b>26</b>
<b>5.1 Allgemeine Bestimmungen</b>	<b>26</b>
<b>5.2 Bestimmungen für Menschen mit spezieller Erkrankung</b>	<b>26</b>
<b>5.3 Bestimmungen für Menschen mit TEP der oberen und/oder unteren Extremitäten</b>	<b>26</b>

<b>6. Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen im Ausland</b>	<b>26</b>
<b>6.1 Allgemeine Bestimmungen</b>	<b>26</b>
<b>6.2 Österreichisches Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA)</b>	<b>27</b>
6.2.1 Geltungsbereich von Prüferausweisen für das ÖSTA	
6.2.2 Geltungsbereich von Prüferausweisen für das Deutsche Sportabzeichen	
<b>7. Anerkennung von Leistungen aus Wettkämpfen und sportartspezifischen Leistungsabzeichen</b>	<b>28</b>
<b>7.1 Volkslauf (10 km) / Radfahren (5, 10, 20 km)</b>	<b>28</b>
<b>7.2 Bundesjugendspiele</b>	<b>28</b>
<b>7.3 Anerkannte sportartspezifische Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen)</b>	<b>28</b>
<b>8. Verleihungsverfahren</b>	<b>30</b>
<b>8.1 Allgemeine Bestimmungen</b>	<b>30</b>
8.1.1 Gebühren	
8.1.2 Datenschutz	
<b>8.2 Das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (kumulativer Aspekt)</b>	<b>30</b>

Das Deutsche Sportabzeichen ist seit 100 Jahren eine starke Marke.

Damit sich diese Erfolgsgeschichte fortsetzt, war es notwendig, die konzeptionellen Grundlagen zu reformieren, damit das Sportabzeichen auch zukünftig einen sportlichen Lebensstil unterstützt und noch stärker als bisher ein Instrument der und für Sportvereine zur Mitgliedergewinnung und -bindung ist. Kern dieser Reform ist ein überarbeiteter und systematisierter sowie gestraffter Leistungskatalog sowie die Einführung von Leistungsstufen.

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

Das Deutsche Sportabzeichen basiert auf einem sportwissenschaftlich abgesicherten Leistungskatalog sowie den beliebten Sportarten Turnen, Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren und bündelt das sportliche Anforderungsprofil in vier Disziplingruppen anhand der motorischen Grundfähigkeiten „Kraft“, „Schnelligkeit“, „Ausdauer“ und „Koordination“. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit bleibt 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.

Der kumulative Charakter (Abzeichen mit Zahl) des Deutschen Sportabzeichens bleibt erhalten. Durch ein aufgewertetes bicolores Abzeichen wird die langjährige und meist kontinuierliche Wiederholung des Deutschen Sportabzeichens in besonderer Weise gewürdigt.

Maximal eine Disziplingruppe des Deutschen Sportabzeichens kann durch den erfolgreichen Erwerb eines durch den DOSB anerkannten sportartspezifischen Leistungsabzeichens ersetzt werden.

Informationen zu den Hintergründen und Details der Reform, den Grundlagen des Deutschen Sportabzeichens ab 1. Januar 2013 und weiteren Aspekten finden Sie 24 Stunden täglich unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

## 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.

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.

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. An dem Training und den Prüfungen darf nur teilnehmen, wer gesund ist (siehe u. a. Kapitel 5).

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 Bereitstellung von Organisations- und Informationsmaterialien
- | 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 Verleihung des Deutschen Sportabzeichens
- | die landesweite Kommunikation und Vermarktung (optional) des Deutschen Sportabzeichens

### 2.3 Prüferinnen und Prüfer, 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 Stadtsportbünde), eine bzw. einen oder mehrere Beauftragte für das Deutsche Sportabzeichen bestellt. Gemeinsam mit den lizenzierten Trainerinnen, Trainern, Prüferinnen und Prüfern bilden sie das lokal/regional zuständige Team Deutsches Sportabzeichen. Die Beauftragte bzw. der Beauftragte ist, soweit der LSB diese Aufgaben nicht selbst wahrnimmt, in ihrem bzw. seinem Bereich (lokal/regional) für alle Angelegenheiten des Sportabzeichens (insb. Training, Prüfung und Verleihung) zuständig sowie Mittler zwischen den Absolventinnen und Absolventen des Deutschen Sportabzeichens und den zuständigen Stellen des LSB.

## 2.4 Zulassung von Prüferinnen und Prüfern

### 2.4.1 in Sportorganisationen

Als Prüferin und Prüfer 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 einer Prüferin oder einem Prüfer 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
- | lizenzierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter für die entsprechende Sportart
- | lizenzierte C-Trainerinnen und C-Trainer, Fach-Übungsleiterinnen und Fach-Übungsleiter für die entsprechende Sportart
- | lizenzierte Breitensport-Übungsleiterinnen und Breitensport-Übungsleiter C nur nach Vermittlung der Regelkenntnisse für die vier Sportarten des Deutschen Sportabzeichens (Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Gerätturnen)
- | lizenzierte Kampfrichterinnen und Kampfrichter der Spitzenverbände und geprüfte Schwimmmeisterinnen und Schwimmmeister für die entsprechende Sportart

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 die Beauftragte bzw. den Beauftragten, die Stützpunktleiterin bzw. den Stützpunktleiter für das Deutsche Sportabzeichen vorgelegt wird. Die Prüferinnen und Prüfer 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 Prüferinnen und Prüfer erfolgt auf Antrag beim LSB oder einer seiner Untergliederungen für jeweils weitere vier Jahre.

Für **Prüferinnen und Prüfer** im bzw. für das **Ausland** gelten **Sonderregelungen** (siehe Kapitel 6.).

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

Lehrkräfte, die Prüfungen abnehmen wollen, müssen vom zuständigen LSB als Prüferin oder Prüfer zugelassen sein. Der Prüferausweis wird auf Antrag kostenfrei ausgestellt. Die verantwortliche Prüferin bzw. der verantwortliche Prüfer 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 Prüferinnen und Prüfer hinzugezogen werden, die nicht dem schulischen Bereich angehören.

### 2.4.3 in der Bundeswehr

Als Prüferin bzw. Prüfer darf nur tätig werden, wer im Besitz eines gültigen Prüferausweises der Bundeswehr ist. Dieser wird gemäß dem Erlass des Bundesministeriums der Verteidigung aus dem Jahr 2003 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 eine Bundeswehrprüferin bzw. ein Bundeswehrprüfer 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.

Nach Ausscheiden aus der Bundeswehr kann bei Vorlage des Bundeswehr-Prüferausweises beim zuständigen LSB ein ziviler Prüferausweis ausgestellt werden. Die Ausstellung neuer Prüferausweise an aktive Angehörige des VdRBw, die Prüfer für das Deutsche Sportabzeichen werden möchten, 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 mit dem für die jeweilige Sportart gültigen Prüferausweis anwesend sein. Fällt bei einer ordnungsgemäß angesetzten Prüfung aus unvorhersehbaren Gründen die zweite Prüferin bzw. der zweite Prüfer aus, kann die anwesende Prüferin bzw. der anwesende Prüfer eine ihr bzw. ihm als fachkundig und zuverlässig bekannte, mindestens 16 Jahre alte Person als Ersatzprüferin bzw. Ersatzprüfer hinzuziehen.

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

Legt eine Prüferin bzw. ein Prüfer selbst Prüfungen ab, müssen diese durch eine andere Prüferin bzw. einen anderen Prüfer bestätigt werden. Eine Prüferin bzw. ein Prüfer kann nicht die Prüfungen für ein Mitglied ihrer bzw. seiner Familie abnehmen bzw. bestätigen.

##### 3.1.1 für Sportorganisationen

Die Prüfungstermine werden von den zuständigen Beauftragten für das Deutsche Sportabzeichen oder von ihr bzw. ihm beauftragten Personen kommuniziert. Abweichend von diesem Grundsatz kann jede Prüferin bzw. jeder Prüfer, die bzw. der 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 4) 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 in einem Erlass des Bundesministeriums der Verteidigung aus dem Jahr 2003 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
- | 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 oder der „Deutschen Rettungsschwimmpässe“ der DLRG 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 vor 2013 kann rückwirkend fünf Jahre anerkannt werden, wenn eine entsprechende Bescheinigung (z. B. 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:

- | Prüferinnen und Prüfer mit Eintrag „Schwimmen“ im Prüferausweis
- | Fachangestellte für Bäderbetriebe (Schwimmeisterinnen bzw. Schwimmeister)
- | Ausbilderinnen bzw. Ausbilder, Prüferinnen bzw. Prüfer Schwimmen/Rettungsschwimmen der DLRG (A/P S/RS), sowie Lehrscheininhaber DLRG, DRK und ASB im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung
- | Inhaberinnen bzw. Inhaber des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens in Silber (DRSA Silber) mit einem Mindestalter von 18 Jahren im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung
- | Sportlehrerinnen bzw. Sportlehrer und Lehrerinnen bzw. Lehrer mit Schwimmlehrerbefähigung
- | Lehrerinnen bzw. Lehrer, die den Schwimmunterricht an Hochschulen erteilen
- | Lehrerinnen bzw. Lehrer mit der Lehrberechtigung zur Erteilung von Schwimmunterricht und Lehrerinnen bzw. Lehrer, die mit der Erteilung von Schwimmunterricht nach den entsprechenden Richtlinien der Länder beauftragt sind
- | Staatlich geprüfte Schwimmlehrerinnen bzw. Schwimmlehrer

### 3.3 Dreistufiges Leistungssystem

Das Deutsche Sportabzeichen kann auf den drei Leistungsebenen

- | Bronze
- | Silber
- | Gold

erworben werden. Die für die jeweilige Leistungsebene 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 Leistungsebenen zugeordnet. Je nach Zuordnung zu einer der drei Leistungsebenen 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 Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer 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 der Prüferin bzw. dem Prüfer in die Prüfkarte eingetragen und mit ihrer bzw. seiner Unterschrift bestätigt wurde.

#### 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 4.1.3 und 7.1), das Radfahren (siehe Kapitel 4.1.6 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 die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer im Kalenderjahr erreicht.
- 3.4.7 Nicht-Anerkennung von Leistungen auf Ergometer  
Die Leistungen können **nicht** auf einem Ergometer erbracht werden.

#### 4. 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.

Bei Würfeln 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.

Beim Schwimmen im offenen Gewässer sind die Sicherheitsregeln der DLRG einzuhalten und die Wassertiefe muss mindestens 1,80 m betragen.

##### 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 4.1 – 4.4 keine Abweichungen formuliert werden. Bei Sprungdisziplinen, Würfeln 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 4.1 dürfen am Prüfungstag nur mit einem Versuch absolviert werden!**

#### 4.1 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 Disziplinengruppe 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.

##### 4.1.1 800 m / 1.000 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.

<sup>1</sup> vgl. ZINTL, F., EISENHUT, A. (2009): Ausdauertraining. München: BLV.

#### 4.1.2 Dauer- / Geländelauf

**Bestimmungen:** Laufen definiert sich hier als schnelles Fortbewegen, so dass sich jeweils schrittweise für einen kurzen Augenblick beide Sohlen vom Boden lösen. Gehen ist gestattet. Ansonsten gelten dieselben Bestimmungen wie unter 4.1.1. 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!

#### 4.1.3 10 km Lauf

**Bestimmungen:** Es gelten dieselben Bestimmungen wie unter 4.1.1.

**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.

#### INFO

Die 10 km Strecke gilt als klassische Distanz bei Volksläufen. Das erfolgreiche Absolvieren dieser Strecke im Rahmen eines Volkslaufes 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).

#### 4.1.4 7,5 km Walking / Nordic Walking

**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 4.1.3

#### 4.1.5 200 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. Es kann auch ohne Startsprung aus dem Wasser gestartet werden. Das Wechseln der Schwimmart während der Prüfung ist gestattet. Bei der Wende muss der Beckenrand mit einem Teil des Körpers berührt werden.

#### 4.1.6 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, jedoch sind Fahrräder mit Elektromotor (E-Bike) nicht gestattet.

**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.

#### INFO

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).

## 4.2 Kraft

### INFO

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*. Im Gegensatz zur Gruppe 3 (Schnelligkeit) steht hierbei die Überwindung des Widerstandes im Vordergrund und nicht die Bewegungsgeschwindigkeit.

#### 4.2.1 Schlagball- / Wurfballwurf

**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 Eindruckes des Gerätes zur Innenkante der Abwurflinie oder ihrer seitlichen Verlängerung gemessen.

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

#### 4.2.2 Medizinballwurf

**Bestimmungen:** Der Medizinballwurf kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung ausgeführt werden. Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwürf ist nicht gestattet. Die Länge des Anlaufs und die Zahl der Drehungen sind beliebig. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert.

**Material:** Der Medizinball ist ein gefüllter Leder- oder Gummiball. Für die Abnahme des Sportabzeichens ist der 2 kg Medizinball zu verwenden.

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

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

#### 4.2.3 Kugelstoßen

**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 4 formuliert.

#### 4.2.4 Steinstoßen

**Bestimmungen:** Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer hat mit jedem Arm drei Versuche, wobei sie bzw. er 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 die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer den Balken oder die Abstoßlinie nicht nach vorn übertreten hat. Das Stoßfeld ist maximal 4 m breit und sollte markiert sein. Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer 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 Eindruckes 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 4 formuliert.

#### 4.2.5 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:** Die Springerin bzw. der Springer darf ihren bzw. seinen Sprung vorwärts und rückwärts ausbalancieren und dabei Fersen und Fußspitzen abwechselnd vom Boden heben; sie bzw. er 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.

<sup>1</sup> vgl. WEINECK J. (2009). Optimales Training. Balingen: Spitta.

#### 4.2.6 Gerätturnen

**Bestimmungen:** siehe Absätze 4.2.6.1 – 4.2.6.6

**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. Eine Sportlerin bzw. ein Sportler 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	Stützschwinger	Klimmzüge	Handstand	Hüft- Aufschwung
siehe Absatz	4.2.6.1	4.2.6.2	4.2.6.3	4.2.6.4	4.2.6.5	4.2.6.6

Alter	18–29	30–39	40–49	50–59	60–69	ab 70
Element	Hüft- Aufschwung	Handstand	Klimmzüge	Stützschwinger	Kerze/ Nackenstand	Kopf-/ Schulterstand
siehe Absatz	4.2.6.6	4.2.6.5	4.2.6.4	4.2.6.3	4.2.6.2	4.2.6.1

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

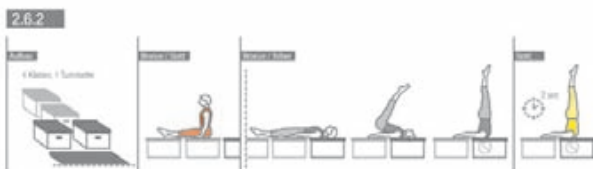
**Material:** 3 kleine Kästen und 1 Turnmatte



<span style="color: #8B4513;">■</span> Bronze	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Aufschwinger der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
<span style="color: #666666;">■</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: #DAA520;">■</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.

4.2.6.2 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.

4.2.6.3 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 Vorschwing 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 in Vorschwing. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.

4.2.6.4 Altersgruppe: 12–13 und 40–49  
Klimmzüge

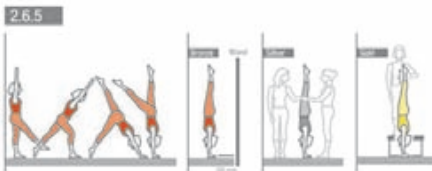
**Material:** Reck, Turnmatten zum Absichern






 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).

4.2.6.5 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.



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

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



<span style="color: brown;">■</span> 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.
<span style="color: gray;">■</span> Silber	Hüft-Aufschwung am kopfhohen Reck mit kleinem Kasten als Geländehilfe.
<span style="color: gold;">■</span> Gold	Hüft-Aufschwung ggf. mit Partnerhilfe am schulterhohen Reck.

### 4.3 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* abgeprüft. Dabei handelt es sich um wiederholende, gleiche Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände bei kurzen Belastungszeiten.

#### 4.3.1 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. Die Läuferin bzw. der Läufer ist zu disqualifizieren, wenn sie bzw. er für zwei Fehlstarts im selben Lauf verantwortlich ist.

#### 4.3.2 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 wahlweise mit Startsprung (Mindesttiefe 1,80 m) oder direkt aus dem Wasser. Bei der Wende muss der Beckenrand mit einem Teil des Körpers berührt werden.

#### 4.3.3 200 m Radfahren

**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.

**Material:** Es kann jedes Fahrradmodell benutzt werden, jedoch sind Fahrräder mit Elektromotor (E-Bike) nicht gestattet.

**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.

#### 4.3.4 Gerätturmen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 4.2.6 beschrieben.

**Bestimmungen:** siehe Absätze 4.3.4.1 – 4.3.4.6

<sup>3</sup> vgl. GROSSER, M., STARISCHKA, S. & ZIMMERMANN, E. (2008): Das neue Konditionstraining. München: BLV.

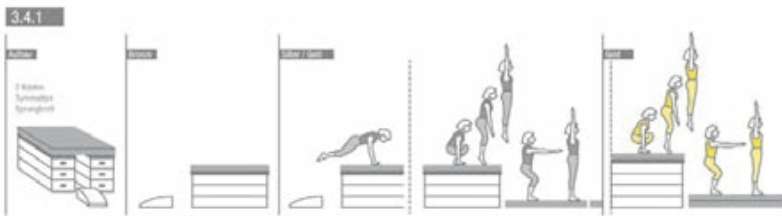
Überblick über die Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplingruppe Schnelligkeit:




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	4.3.4.1	4.3.4.2	4.3.4.3	4.3.4.4	4.3.4.5	4.3.4.6

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	4.3.4.6	4.3.4.5	4.3.4.6	4.3.4.3	4.3.4.2	4.3.4.1

4.3.4.1 Altersgruppe: 6–7 und 70 und älter  
Sprunghocke als Stützsprung

**Material:** Turmatten, 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 und Strecksprung mit Landung auf dem Sprunggerät: zwei dreiteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turmatten (also insgesamt vier!). Der Sprung 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: Anlauf-Einsprung-Absprung-1. Flugphase und Landung.
 Gold	Aufhocken und Strecksprung mit Landung auf dem Sprunggerät: zwei vierteilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turmatten (also insgesamt vier!). Der Sprung 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: Anlauf-Einsprung-Absprung-1. Flugphase und Landung.

4.3.4.2 Altersgruppe: 8–9 und 60–69  
Schrittsprung

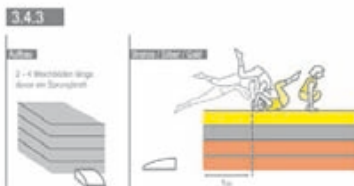
**Material:** Turmmatten






 Bronze	Stepphops 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.

4.3.4.3 Altersgruppe: 10–11 und 50–59  
Sprungrolle

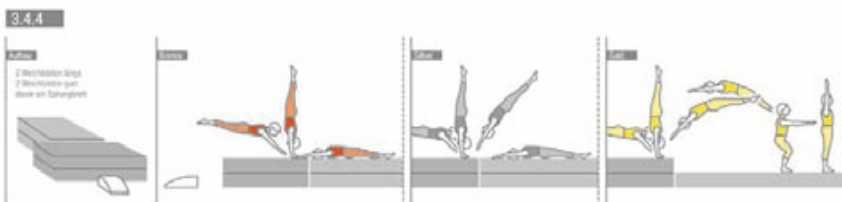
**Material:** 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden – alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett



 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.

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

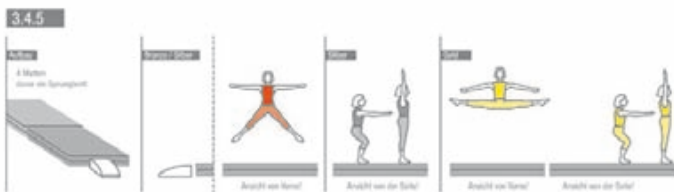
**Material:** 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) –  
alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett



<p><b>Bronze</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Silber</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Gold</b></p>	<p>Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, eine weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, abdrücken und in den Stand kommen auf der längs gelegten Weichbodenmatte.</p>

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

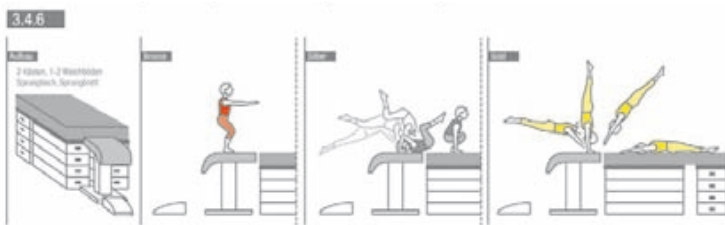
**Material:** 1 Sprungbrett, 4 Turnmatten



<p><b>Bronze</b></p>	<p>Aus dem Anlauf (2-3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.</p>
<p><b>Silber</b></p>	<p>Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.</p>
<p><b>Gold</b></p>	<p>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.</p>

4.3.4.6 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 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 Stütze 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>

**4.4 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.

4.4.1 Hochsprung

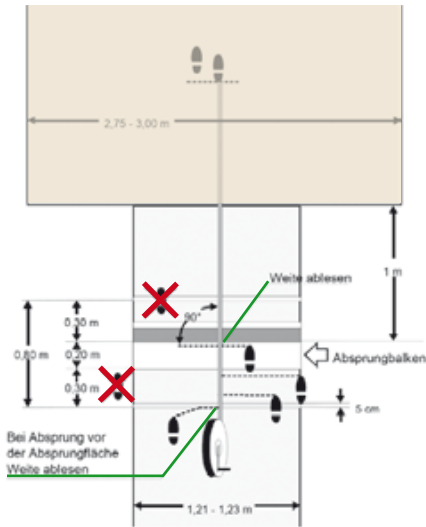
**Bestimmungen:** Der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer stehen über jede Höhe drei Versuche zu. Nach drei aufeinander folgenden Fehlsprüngen, gleichgültig bei welcher Höhe, scheidet die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer aus. Der Hochsprung darf nur über eine Latte ausgeführt werden. Die Springerin bzw.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

<sup>4</sup> vgl. HIRTZ, P.: Koordinative Fähigkeiten – Kennzeichnung, Altersgang und Beeinflussungsmöglichkeiten. *Medizin und Sport* 21 (1981), 348–351.  
FREY, G.: Zur Terminologie und Struktur physischer Leistungsfaktoren und motorischer Fähigkeiten. *Leistungssport* 7 (1977), 339–362.

#### 4.4.2 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 Absprunges.



#### INFO

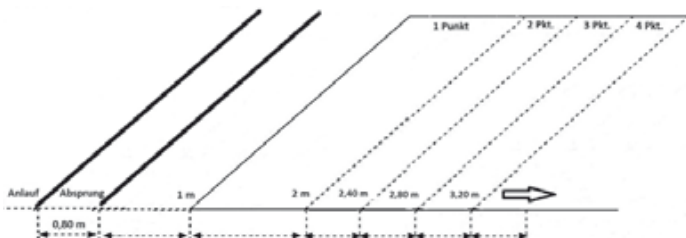
Sportwissenschaftliche Hintergründe

Beim Zonenweitsprung steht besonders die koordinative Herausforderung im Vordergrund, sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein abzuspringen.

#### 4.4.3 Zonenweitsprung

**Bestimmungen:** Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer hat einen Versuch. Dieser besteht aus vier Einzelsprüngen. Dabei erfolgen zwei Absprünge mit dem rechten und zwei mit dem linken Bein. 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 alle Sprünge entsprechend der unten stehenden Skizze gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den vier Sprüngen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog).



#### 4.4.4 Zonenweitwurf

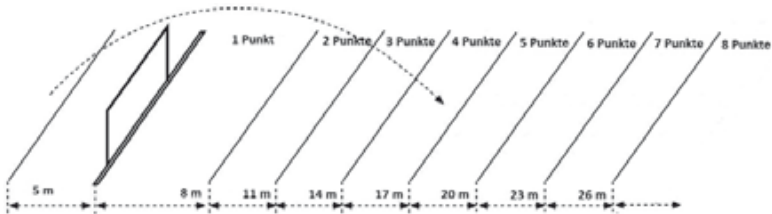
**Bestimmungen:** Das Wurfgerät muss aus dem Anlauf geworfen werden. Es muss eine flüssige Bewegungskurve sowie eine deutliche Wurfbewegung erkennbar sein. Würfe von unten bzw. von der Seite sowie Stöße sind nicht gestattet. Der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer stehen drei Versuche zu, wobei der beste 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.



#### 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.

#### 4.4.5 Schleuderballwurf

**Bestimmungen:** Der Schleuderballwurf kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung ausgeführt werden.

**Material:** Der Schleuderball besteht aus einer Leder- oder Kunststoffhülle mit Füllung. Als Handgriff dient eine Schlaufe aus Leder, die 28 cm lang und 2,5 cm breit ist. Für alle Altersklassen und beide Geschlechter wird mit dem 1 kg Schleuderball geworfen.

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

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

#### 4.4.6 Seilspringen (Rope Skipping)

**Material:** Gesprungen wird mit einem handelsüblichen Seil ohne Motor, bestenfalls mit Griffen. Es sollte möglichst einen Griff haben, in dem sich das Seil frei drehen kann, damit es sich nicht aufdreht.

**Hinweise zur Durchführung:** Prüfberechtigt sind alle Prüferinnen und Prüfer des Deutschen Sportabzeichens.

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

**Bestimmungen:** siehe Absatz 4.4.6.1 – 4.4.6.5

Überblick über die Seilsprungelemente für die jeweilige Altersgruppe:

Alter		6–9	10–11	12–13	14–17
Element		Grundsprung vorwärts	Grundsprung rückwärts	Kreuz-durchschlag	Laufschritt
siehe Absatz		4.4.6.1	4.4.6.2	4.4.6.3	4.4.6.4
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	10	10	40
	Silber	15	15	15	60
	Gold	25	25	20	70

Alter		18–29	30–39	40–59	60–69	ab 70
Element		Doppel-durchschlag	Laufschritt	Kreuz-durchschlag	Grundsprung rückwärts	Grundsprung vorwärts
siehe Absatz		4.4.6.5	4.4.6.4	4.4.6.3	4.4.6.2	4.4.6.1
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	40	10	10	10
	Silber	15	50	15	20	15
	Gold	20	60	20	30	20

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

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

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

wie 4.4.6.1, nur rückwärts geschwungen.

##### 4.4.6.3 Kreuzdurchschlag (Criss Cross):

Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer 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.

##### 4.4.6.4 Laufschritt (Jogging Step):

Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer 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.

##### 4.4.6.5 Doppeldurchschlag (Double Under):

Die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer muss bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen. Es wird jede Landung nach dem Zweifachdurchschlag gezählt.

#### 4.4.7 Gerätturnen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 4.2.6 beschrieben.

**Bestimmungen:** siehe Absatz 4.4.7.1 – 4.4.7.6



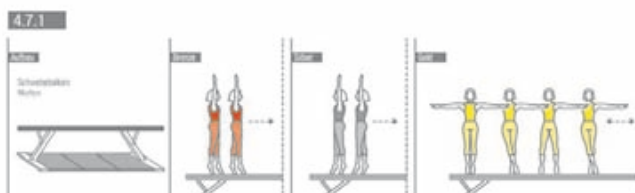
Überblick der Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplingruppe Koordination:




Alter	6–7	8–9	10–11	12–13	14–15	16–17
Element	Schwebebalken	Hüftumschwung	Schwingen an den Ringen	Rad	Rolle	Sprung mit Drehung
siehe Absatz	4.4.7.1	4.4.7.2	4.4.7.3	4.4.7.4	4.4.7.5	4.4.7.6

Alter	18–29	30–39	40–49	50–59	60–69	ab 70
Element	Sprung mit Drehung	Rolle	Rad	Schwingen an den Ringen	Hüftumschwung	Schwebebalken
siehe Absatz	4.4.7.6	4.4.7.5	4.4.7.4	4.4.7.3	4.4.7.2	4.4.7.1

#### 4.4.7.1 Altersgruppe: 6–7 und 70 und älter Gehen auf dem Schwebebalken

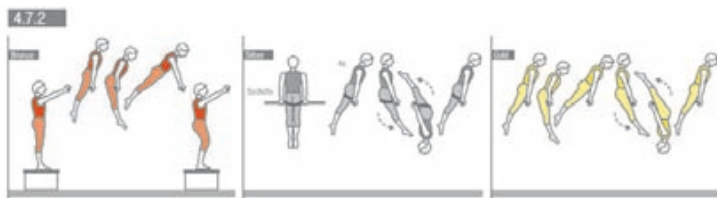
**Material:** Schwebebalken (Höhe: 1,25 m) mit Matten abgesichert






 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 in die gleiche Richtung mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.

#### 4.4.7.2 Altersgruppe: 8–9 und 60–69 Hüftumschwung

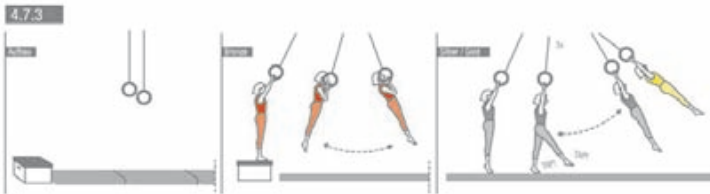
**Material:** Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matten



 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 Hüftumschwünge mit Seilhilfe.
 Gold	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung.

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

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



<b>Bronze</b>	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Ringe sind maximal ausgelenkt) 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.
<b>Silber</b>	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).
<b>Gold</b>	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.

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

**Material:** Weichbodenmatte, Turmmatten



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

4.4.7.5 Alter 14–15 und 30–34 sowie 35–39  
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 Strecksitz 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 Strecksitz 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.

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

**Material:** Turnmatten



Bronze	Vier Strecksprünge mit jeweils einer 1/2 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.

## 5. Spezifische Bestimmungen für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

### 5.1 Allgemeine Bestimmungen

Menschen mit Behinderung können das Deutsche Sportabzeichen erwerben. Die sportlichen Anforderungen für den Erwerb sind im Handbuch „**Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung**“ niedergelegt. Dieses Handbuch wird durch spezifische Hinweise für Prüferinnen und Prüfer (z. B. Zuständigkeiten, Prüfungsunterlagen) ergänzt, die zusammengefasst sind in „**Deutsches Sportabzeichen – Leitfaden für Prüfer für Menschen mit Behinderung**“. Beide Unterlagen sind erhältlich bei:

Deutscher Behindertensportverband / 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)

Als Prüferinnen bzw. Prüfer können nur Personen eingesetzt werden, die im Besitz eines gültigen Prüferausweises Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung sind. Die Ausbildung erfolgt über die Behindertensportverbände der Länder.

### 5.2 Bestimmungen für Menschen mit spezieller Erkrankung

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

Nach überstandener kardiologischer Erkrankung ist eine Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen dann möglich, wenn von einem Kardiologen die Sporttauglichkeit attestiert wird. Die fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung muss vor der ersten abzulegenden Prüfung vorgelegt werden und darf bei der letzten abzulegenden Prüfung nicht älter als 12 Monate sein (entsprechende Vordrucke sind beim DOSB oder im Internet unter [www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html](http://www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html) erhältlich). 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 Behinderung muss eine von der überstandenen kardiologischen Erkrankung unabhängige Behinderung vorliegen.

### 5.3 Bestimmungen für Menschen mit TEP der oberen und/oder unteren Extremitäten

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

## 6. Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen im Ausland

### 6.1 Allgemeine Bestimmungen

Der DOSB verleiht das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche und das Deutsche Sportabzeichen auch an im Ausland lebende Absolventinnen und Absolventen. 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 Prüferinnen und Prüfer.

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 – 6700-0  
[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

E-Mail: [deutsches.sportabzeichen@dosb.de](mailto:deutsches.sportabzeichen@dosb.de)

## 6.2 Österreichisches Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA)

### 6.2.1 Geltungsbereich von Prüferausweisen für das ÖSTA

Alle vom DOSB bzw. einem LSB beauftragten Prüferinnen und Prüfer 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 die Absolventin bzw. der Absolvent 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.sport-austria.gv.at](http://www.sport-austria.gv.at))
- | Nach Bearbeitung der Unterlagen bekommen die Absolventinnen bzw. Absolventen das Abzeichen und die Urkunden zugesandt.

### 6.2.2 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 abnehmen. Grundlage der Prüfungen sind die vom DOSB dafür erlassenen Richtlinien und Bedingungen in Österreich. Die erzielten Leistungen werden auf der Prüfkarte eingetragen und mit Datum, Ort, Identnummer und Unterschrift bestätigt.

#### **Grundsätzlich gilt:**

- | Die Prüfungen werden kostenfrei abgenommen.
- | Die Prüferin bzw. der Prüfer oder die Absolventin bzw. der Absolvent 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 6700-0, E-Mail: [deutsches.sportabzeichen@dosb.de](mailto:deutsches.sportabzeichen@dosb.de).)
- | Nach Bearbeitung der Unterlagen bekommen die Absolventinnen bzw. die Absolventen das Abzeichen und die Urkunden zugesandt.

## 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 4.1.3 und 4.1.6).

### 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 anzuerkennen zu lassen. Nach Anerkennung durch den DOSB werden diese Leistungsabzeichen als Ersatz für eine der vier Disziplingruppen gewertet. Die Anerkennung des Leistungsabzeichens für das Deutsche Sportabzeichen erfolgt grundsätzlich auf der Leistungsebene Gold und ausschließlich für das Kalenderjahr, in dem das Leistungsabzeichen erworben wurde. Der Nachweis erfolgt durch die Absolventin bzw. den Absolventen 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

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 2013 gibt es keine anerkannten Abzeichen

### **Disziplingruppe Schnelligkeit**

Für das Jahr 2013 gibt es keine anerkannten Abzeichen

### **Disziplingruppe Koordination**

Deutscher Golf Verband (DGV)  
| Kindergolfabzeichen

Deutscher Ju-Jutsu Verband (DJJV)  
| JJ-Jugend sportabzeichen  
| DJJV-Sportabzeichen

Deutscher Kegler- und Bowlingbund (DKB)  
| Bundeskegelsportabzeichen

Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)  
| Mehrkampfabzeichen

Deutscher Minigolf sport Verband (DMV)  
| Minigolf sportabzeichen Stufe 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 Turner-Bund (DTB)  
| Kinderturn-Abzeichen  
| Deutsches Gymnastikabzeichen  
| Gerätturnabzeichen  
| Deutsches Aerobic-Abzeichen

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 Schwimmfertigkeit – 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.

#### 8.1.2 Datenschutz

Die Absolventinnen bzw. Absolventen werden 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).

Die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens im Ausland ist in Kapitel 6 geregelt.

### 8.2 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 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.



Das Deutsche Sportabzeichen



mit Zahl (bicolor)



Das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche

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.**





## Wann ist ein Geldinstitut gut für Deutschland?

Wenn es nicht nur in  
Geldanlagen investiert.  
Sondern auch in junge  
Talente.



**Sparkassen unterstützen den Sport in allen Regionen Deutschlands.** Sport fördert ein gutes gesellschaftliches Miteinander durch Teamgeist, Toleranz und fairen Wettbewerb. Als größter nichtstaatlicher Sportförderer Deutschlands engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe im Breiten- und Spitzensport besonders für die Nachwuchsförderung. Das ist gut für den Sport und ist gut für Deutschland. [www.gut-fuer-deutschland.de](http://www.gut-fuer-deutschland.de)

# Sportabzeichen- Wettbewerb 2013

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 €**



**Ernsting's family**

Von fröhlichen Familien empfohlen.



## ...EINE ARMLÄNGE VORAUS!

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 1.600 Filialen oder auf [www.ernstings-family.com](http://www.ernstings-family.com).

Wir freuen uns auf Sie!



# 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	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	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00			
Kraft	Schwimmen (in Min.)	800 m												400 m												200 m																										
	20 km Radfahren (in Min.)	22:05	18:35	15:50	22:55	19:20	16:15	25:45	21:30	17:20	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:00	27:50	21:10	35:10	28:55	21:40	18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20			
	Medizinballwurf (2 kg, 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 (5 kg, 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	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20			
Koordination	Gerätturnen	Reck						Boden						Reck						Barren						Boden						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	25,0	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						Boden						Sprung																										
	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	1,10	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	0,65	0,65	0,80	0,60
Koordination	Weitsprung (in m)	Weitsprung																								Zonenweitsprung																										
	Zonenweitsprung (in Punkten)	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	2,90	3,20	3,50	2,70	3,00	3,30	10	12	14	10	11	12	9	10	11	9	10	11	7	8	10	5	7	9	4	5	7	4	5	6			
	Schleuderballwurf (1 kg, in m)	24,00	27,50	31,00	24,50	28,00	31,50	24,00	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			
Koordination	Seilspringen	Doppeldurchschlag						Laufschritt						Kreuzdurchschlag						Grundsprung rückwärts						Grundsprung vorwärts																										
	Gerätturnen	Boden						Boden						Boden						Ringe						Reck						Schwebbalken																				
	Laufen (in Sek.)	100 m												50 m												30 m																										
Schnelligkeit	25 m Schwimmen (in Sek.)	35,0	30,0	24,5	34,0	29,0	23,5	36,0	30,0	23,5	38,5	31,0	24,0	42,0	33,5	25,5	45,5	36,5	26,0	49,0	39,5	27,5	52,0	42,0	30,0	56,0	44,0	32,0	58,0	46,0	34,0	59,5	47,5	35,5	62,0	50,0	38,0	64,5	52,5	40,5	66,0	55,0	43,0	66,5	56,0	45,0	67,0	57,0	47,0			
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0			
	Gerätturnen	Sprung						Sprung						Sprung						Boden						Sprung																										
Koordination	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90			
	Weitsprung (in m)	Weitsprung																								Zonenweitsprung																										
	Zonenweitsprung (in Punkten)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40	12	14	16	11	13	15	10	12	14	8	10	12	7	9	10	6	7	9	5	6	7	4	5	6			
Koordination	Schleuderballwurf (1 kg, in m)	31,50	34,50	37,50	33,00	36,00	39,00	32,50	35,50	38,50	30,50	33,50	36,50	29,00	32,00	35,00	28,50	31,50	34,50	27,50	30,50	34,00	26,00	29,50	33,00	24,00	28,00	32,00	23,00	27,00	31,00	20,50	24,50	28,50	19,00	23,00	27,00	16,50	20,50	24,50	14,50	18,50	22,50	12,00	16,00	20,00	10,50	14,50	18,50			
	Seilspringen	Doppeldurchschlag						Laufschritt						Kreuzdurchschlag						Grundsprung rückwärts						Grundsprung vorwärts																										
	Gerätturnen	Boden						Boden						Boden						Ringe						Reck						Schwebbalken																				

# 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	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.)	20:50	17:50	15:10	21:35	17:50	15:00																																													

# KINDER UND JUGEND – WEIBLICH



Alter		6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:55	5:00	4:00	5:45	4:50	3:55	5:30	4:40	3:50	5:10	4:25	3:45	4:55	4:20	3:35	4:35	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	14:20	12:45	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	Schlagballwurf (80 g) (in m)	Schlagballwurf									Wurfballwurf								
	Wurfballwurf (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	19,00	22,00	26,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00
	Kugelstoßen (3 kg, in m)	–			–			–			3 kg								
		–			–			–			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.)	53,5	44,5	36,5	49,0	41,0	35,0	46,0	38,5	32,5	42,0	36,0	30,5	40,0	34,5	28,5	37,5	32,5	27,0
	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			
Koordination	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	7	8	9	10	11	12	3,00	3,30	3,60	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderballwurf								
	Schleuderballwurf (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	Grundsprung vorwärts						Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt					
Gerätturnen	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70	
	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			

# KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH



Alter		6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	1.000 m Lauf (in Min.)	7:40	6:20	5:00	7:15	6:00	4:45	6:45	5:35	4:25	6:00	4:55	3:55	5:10	4:20	3:25	4:30	3:45	3:00
	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	Schlagballwurf (80 g) (in m)	Schlagballwurf									Wurfballwurf								
	Wurfballwurf (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	28,00	32,00	35,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00
	Kugelstoßen (in m)	–			–			–			3 kg								
		–			–			–			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.)	48,5	40,5	34,0	45,5	38,0	32,5	42,0	36,0	31,0	40,0	34,0	29,5	38,0	32,5	27,5	36,5	31,5	26,0
	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			
Koordination	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)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	3,40	3,70	4,00	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderballwurf								
	Schleuderballwurf (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	Grundsprung vorwärts						Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt					
Gerätturnen	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70	
	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			



## Fahren Sie mit!

Radfahren gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt, weil es eine ideale Kombination aus optimalem Trainingseffekt und geringem Verletzungsrisiko bietet.

### Aktiv pluspunkten!

Fahren Sie Rad im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens. Sichern Sie sich gleichzeitig 150 Punkte für aktiv pluspunkten, dem Bonusprogramm der BARMER GEK.

### Machen Sie mit!

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

➤ [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)





**Ernsting's family**

Von fröhlichen Familien empfohlen.



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

# FAMILIEN AUFGEPASST!

Sichern Sie sich mit dem Familien-Sportabzeichen einen 15,- Euro Gutschein von Ernsting's family!



Und so einfach funktioniert es\*:

- Mindestens drei Familienmitglieder aus mindestens zwei Generationen legen erfolgreich das Deutsche Sportabzeichen ab
- Anschließend sofort anmelden und online registrieren unter: [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)
- Dann erhalten Sie eine Familien-Sportabzeichen-Urkunde und einen Einkaufsgutschein von Ernsting's family in Höhe von 15,- Euro.
- Lösen Sie den Gutschein bundesweit in einer von mehr als 1.600 Ernsting's family Filialen (kein Mindestumsatz) oder online unter: [www.ernstings-family.de](http://www.ernstings-family.de) ein.

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

\* Teilnahmebedingungen: Mitmachen können alle Familien, die das Deutsche Sportabzeichen nach den Bedingungen des Deutschen Olympischen Sportbundes e.V. innerhalb des Kalenderjahres 2013 erfolgreich abgelegt haben. Es gelten Familienmitglieder aus mind. 2 Verwandtschaftsgraden (d.h. Kind mit Eltern, Großeltern, Urgroßeltern und Geschwistern). Jede Familie kann nur einmal gewinnen. Die Aktion läuft vom 01.01.2013 bis zum 31.12.2013.

