DOSB

DEINE HERAUSFORDERUNG

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

PRÜFUNGSWEGWEISER

inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung

Gültig ab 2024

Nationale Förderer

Sparkasse

Ernsting's family

Kinder Joy of moving

kinder® Joy of moving

SPORT MIT SPASS

kinder Joy of Moving begeistert Kinder für Bewegung – und das schon seit über 17 Jahren. Denn wir sind überzeugt: Wer als Kind regelmäßig Sport treibt, tut das auch als Erwachsener. Mit dieser Idee hat sich **kinder Joy of Moving** zu einem Erfolgsprojekt entwickelt: Wir bewegen jährlich mehr als 2,6 Millionen Kinder in 33 Ländern.

Mehr Informationen auf **www.kinderjoyofmoving.de**

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Inhaltsverzeichnis

1. Das Deutsche Sportabzeichen 6

2. Organisation des Deutschen Sportabzeichens 6

2.1 Aufgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) 6

2.2 Aufgaben der Landessportbünde und -verbände (LSB) 6

2.3 Prüfer*innen, Beauftragte und Stützpunkte für das Deutsche Sportabzeichen 6

2.4 Zulassung von Prüfberechtigten 7

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

3. Bestimmungen für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen 8

3.1 Allgemeine Bestimmungen 8

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

3.2 Nachweis der Schwimmfertigkeit 9

3.3 Dreistufiges Leistungssystem 10

3.4 Spezifische Bedingungen für das Erbringen und Anerkennen von Leistungen 10

3.4.1 Anzahl der Versuche

3.4.2 Eintrag in die Prüfkarte

3.4.3 Anerkennung von Leistungen

3.4.4 Nicht-Anerkennung von Zwischenzeiten

3.4.5 Aktuelle Gültigkeit der Bedingungen

3.4.6 Einordnung in Altersklassen

3.4.7 Nicht-Anerkennung von Leistungen auf Ergometer

3.4.8 Elektrofahrräder (E-Bike, Pedelec)

3.4.9 Schwimmhilfen

3.4.10 Sprünge im Alter

3.4.11 Bestimmungen für Menschen mit Endoprothesen der oberen und/oder unteren Gliedmaßen

3.4.12 Menschen mit Behinderung

4. Spezifische Bestimmungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung 11

4.1 Allgemeine Bestimmungen 11

4.2 Lehrgang für Prüfer*innen für Menschen mit Behinderung 11

4.3 Datenschutz 12

5. Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen im Ausland 12

5.1 Allgemeine Bestimmungen 12

5.1.1 Beauftragte und Sonderregelungen für das Deutsche Sportabzeichen

5.2 Österreichisches Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA) 13

5.2.1 Geltungsbereich von Prüfausweisen für das ÖSTA

5.2.2 Geltungsbereich von Prüfausweisen für das Deutsche Sportabzeichen

6. Sicherheitsaspekte, sportfachliche Regelungen und praktische Hinweise für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen 13

6.1 Ausdauer 14

6.1.1 800 m/3.000 m Lauf
6.1.2 Dauer-/Geländelauf
6.1.3 10 km Lauf
6.1.4 7,5 km Walking/Nordic Walking
6.1.5 200 m/400 m/800 m Schwimmen
6.1.6 5 km/10 km/20 km Radfahren

6.2 Kraft 15

6.2.1 Schlagball/Wurfball
6.2.2 Medizinball
6.2.3 Kugelstoßen
6.2.4 Steinstoßen
6.2.5 Standweitsprung
! 6.2.6 Erweiterter Leistungskatalog
6.2.7 Gerätturnen

6.3 Schnelligkeit 20

6.3.1 30 m/50 m/100 m Lauf
6.3.2 25 m Schwimmen
6.3.3 200 m Radfahren (mit fliegendem Start)
6.3.4 Gerätturnen

6.4 Koordination 24

6.4.1 Hochsprung
6.4.2 Weitsprung
6.4.3 Zonenweitsprung
6.4.4 Drehwurf
6.4.5 Schleuderball
6.4.6 Seilspringen (Rope Skipping)
6.4.7 Gerätturnen

7. Anerkennung von Leistungen aus Wettkämpfen und sportartspezifischen Leistungsabzeichen 32

7.1 Laufen (10 km) – Radfahren (5, 10, 20 km) – Walking/Nordic Walking (7,5 km) 32

7.2 Bundesjugendspiele 32

7.3 Anerkannte sportartspezifische Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) 32

8. Verleihungsverfahren 34

8.1 Allgemeine Bestimmungen 34

8.1.1 Gebühren
8.1.2 Datenschutz

8.2 Die Abzeichen im Überblick 35

8.3 Das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (kumulativer Aspekt) 35

9. Übersicht zu Änderungen in den Leistungskatalogen 2024 36

! **Bitte beachten: Alle Änderungen gegenüber dem Vorjahr sind farbig hervorgehoben.** !

Das Deutsche Sportabzeichen

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

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

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

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

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

Informationen zum Deutschen Sportabzeichen finden Sie 24 Stunden täglich unter:

www.deutsches-sportabzeichen.de

Aktiv beim Sport, interaktiv im Web: Das digitale Deutsche Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen gibt es jetzt nicht mehr nur auf dem Sportplatz, sondern auch im Web. Unter

www.sportabzeichen-digital.de

läuft ab März 2024 die offizielle Onlineanwendung für den Weg zum Deutschen Sportabzeichen.

Was bietet die digitale Plattform des Deutschen Sportabzeichens?

Nicht nur beurkundende Stellen haben Zugriff auf das System und können zahlreiche Prozesse rund um das Sportabzeichen digital verwalten, auch Prüfer*innen und Sportler*innen selbst bietet Sportabzeichen Digital vielseitige Möglichkeiten:

- **Leistungsanforderungen:** Während des Anmeldeprozesses Geburtsdatum, Geschlecht sowie ggf. die Behinderungsklasse eingeben und auf einen Blick alle Anforderungen übersichtlich abrufen. Passend dazu gibt es Trainingstipps zur korrekten Durchführung der Disziplinen.
- **Sportabzeichen-Treffs:** Auf der digitalen Plattform des Deutschen Sportabzeichens sind über 2.000 Sportabzeichen-Treffs zu finden. Und täglich werden es mehr. So finden alle ihr Trainingsangebot für eine professionelle Vorbereitung auf die Prüfung.
- **Leistungserfassung und -einreichung:** Prüfer*innen können Leistungen direkt in Sportabzeichen Digital erfassen. Sportler*innen können ebenfalls ihre Leistungen einsehen und das Deutsche Sportabzeichen über einen Klick direkt zur Beurkundung einreichen.

Mit einer kostenlosen Registrierung auf *www.sportabzeichen-digital.de* kann man seine Sportabzeichen-Historie einsehen, gleich ob Prüfer*in oder Sportler*in.

Das ist doch sicher kompliziert und nur etwas für Computerprofis?

Überhaupt nicht! Die digitale Plattform des Deutschen Sportabzeichens ist auf eine einfache Bedienung ausgelegt und funktioniert auf PC, Tablet und Smartphone. Versprochen!

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. Die Verleihung erfolgt durch die Ausstellung einer Urkunde.

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

Es gelten die Bedingungen für das Alter, das im Jahr der Prüfung erreicht wird.

Das **Deutsche Sportabzeichen** ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und wird an Männer und Frauen verliehen, die in einem Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) die Leistungsanforderungen erfüllt haben. Pro Kalenderjahr kann es einmal erworben und beurkundet werden.

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

Auch **Menschen mit Behinderung** können das Deutsche Sportabzeichen erwerben (siehe Kapitel 4). Die Bedingungen für Menschen mit Behinderung wurden vom Deutschen Behindertensportverband (DBS) im Einvernehmen mit dem DOSB festgelegt und sind im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ beschrieben.

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

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 DOSB ist Inhaber der Marke „Deutsches Sportabzeichen“. Zu seinen Aufgaben zählt u. a.
- die bundesweite Markenführung
- die bundesweite Vermarktung des Deutschen Sportabzeichens
- die zentrale Bereitstellung von Organisations- und Informationsmaterialien für die Landessportbünde
- die Rahmenrichtlinien für die Aus- und Fortbildung zum Erwerb der Prüfberechtigung bereitzustellen
- 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 Aus- und Fortbildung zum Erwerb der Prüfberechtigung
- die landesweite Verteilung der Organisations- und Informationsmaterialien
- die landesweite Kommunikation, insbesondere mit Vereinen, Prüfer*innen und Absolvent*innen
- die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens (siehe auch 2.3)
- die Vermarktung des Deutschen Sportabzeichens auf Landesebene

2.3 Prüfer*innen, Beauftragte und Stützpunkte für das Deutsche Sportabzeichen

In Städten und Kreisen können durch den zuständigen LSB oder in seinem Auftrag durch seine Untergliederungen (z. B. Kreis- und Stadtsportbünde), ein*e oder mehrere Beauftragte*r für das Deutsche Sportabzeichen bestellt sein. Gemeinsam mit den autorisierten Prüfberechtigten bilden sie das lokal/regional zuständige Team Deutsches Sportabzeichen. Die KSB/SSB bzw. Beauftragten sind, soweit der LSB diese Aufgaben delegiert hat, in ihren Bereichen (lokal/regional) für alle Angelegenheiten des Sportabzeichens (insb. Training, Prüfung und Verleihung) zuständig. Sie sind Vermittler*innen zwischen den Absolvent*innen des Deutschen Sportabzeichens und dem LSB.

2.4 Zulassung von Prüfberechtigten

2.4.1 in Sportorganisationen

Als Prüfer*in in Sportorganisationen darf nur tätig werden, wer im Besitz eines gültigen Prüfausweises, mindestens 16 Jahre alt, Mitglied in einem Sportverein ist und das DSA in dessen Auftrag abnimmt.

Der Prüfausweis wird auf Antrag durch den zuständigen LSB/SSB/KSB kostenfrei ausgestellt. Jeder Ausweis enthält eine Identnummer, die einmalig vergeben wird und so bundesweit den Prüfer*innen zugeordnet ist.

Der Prüfausweis ist vier Jahre gültig und kann jeweils auf Antrag um vier Jahre verlängert werden.

Der Erwerb des Prüfausweises erfolgt durch die Teilnahme an einer entsprechenden Qualifizierung und wird nur für die Sportart ausgestellt, in der die Prüferschulung/Einweisung erfolgte und die fachliche Qualifikation und Eignung nachgewiesen wurde.

Die LSB und ihre Untergliederungen informieren über:

- Inhalte, Termine, Umfang von Qualifizierungsmaßnahmen und weitere Zugangsvoraussetzungen
- Möglichkeiten zur Online-Schulung, Studium des DSA-Ausbildungsmaterials und der Internetseite *www.deutsches-sportabzeichen.de*

In den Sportarten, in denen unzureichende Kenntnisse bestehen, ist ein vertiefender Lehrgang der LSB/SSB/KSB zu besuchen oder in der betreffenden Sportart lizenzierte Fach-Übungsleiter*innen/ Fach-Trainer*innen zur Unterstützung hinzuzuziehen. Eine Fort- und Weiterbildung von **mindestens** 2 LE ist empfehlenswert. Weitere Qualifizierungsmaßnahmen für aktive Prüfer*innen sind ebenfalls bei den LSB/SSB/KSB zu erfragen.

Sonderregelungen

Die Prüfberechtigung für das DSA kann zudem auf Antrag, entsprechend der Sportart, für die die fachliche Qualifikation und Eignung besteht, ausgestellt werden für:

- *Diplom-Trainer*innen der Trainerakademie Köln*
  Der Prüfausweis wird für die Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Gerätturnen und Radfahren ausgestellt. Die Kenntnisse über Regularien und Bedingungen des DSA müssen nachgewiesen werden (z. B. Online-Modul).
- *Sportlehrkraft mit Abschluss „Sport" oder Sportwissenschaftler*innen*
  Beide müssen fundiertes Wissen zu Methodik und Didaktik des Sportunterrichts und Kenntnisse über Regularien und Bedingungen in geeigneter Form nachweisen (z. B. Online-Modul). Der Prüfausweis wird für die Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Gerätturnen und Radfahren ausgestellt. Sportlehrer*innen ohne Vereinsbindung dürfen nur innerhalb der Schulstruktur prüfen. Sportlehrer*innen mit Vereinsbindung siehe Kapitel 2.4.1.
- *Fachangestellte für Bäderbetriebe (Schwimmmeistergehilfe*innen) und geprüfte Meister*innen für Bäderbetriebe*
  Der Prüfausweis wird für die Sportart Schwimmen ausgestellt.
- *Geprüfte Schwimmmeister*innen*
  Der Prüfausweis wird für die Sportart Schwimmen ausgestellt.

Für **Prüfer*innen im bzw. für das Ausland** siehe Kapitel 5.

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

Sportlehrkräfte, die Prüfungen abnehmen wollen, müssen vom zuständigen LSB als Prüfer*in zugelassen sein. Der Prüfausweis wird auf Antrag kostenfrei ausgestellt. Die verantwortlichen Prüfer*innen einer Schule müssen 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 sowie Kenntnissen über Regularien und Bedingungen zu bejahen (z. B. Online-Modul). Der Prüfausweis wird für die Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Gerätturnen und Radfahren ausgestellt.

Der Prüfausweis ist vier Jahre gültig und kann auf Antrag jeweils um weitere vier Jahre verlängert werden. Zu Prüfungen innerhalb des Schulsports können auch Prüfer*innen hinzugezogen werden, die nicht dem schulischen Bereich angehören. Abnahmen des DSA sind nur im Rahmen der dienstlichen Tätigkeit in der Schule möglich, es sei denn, Sportlehrkräfte sind gleichzeitig auch Mitglied in einem Sportverein und prüfen bei Abnahmen in dessen Auftrag (siehe Kapitel 2.4.1).

2.4.3 in der Bundeswehr

Die Sportabzeichen-Prüfausweise der Bundeswehr sind bis auf weiteres ab 01.01.2024 nicht mehr gültig. Weitere Erläuterungen siehe Kapitel 3.1.3. !

2.4.4 in weiteren Organisationen

Für Organisationen mit eigener Sportausbildung (z. B. Polizei, Bundespolizei, Feuerwehr etc.) wird der Prüfausweis auf Antrag durch den zuständigen LSB oder eine seiner Untergliederungen kostenfrei ausgestellt.

Die Ausstellung der Prüfausweise an Angehörige des Verbandes der Reservisten der Deutschen Bundeswehr e. V. (VdRBw) erfolgt durch den LSB bei Nachweis einer entsprechenden Ausbildung bei einem LSB.

Alle Prüfausweise sind vier Jahre gültig und können auf Antrag jeweils um weitere vier Jahre verlängert werden.

3. Bestimmungen für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen

3.1 Allgemeine Bestimmungen

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

Die Erfüllung jeder geforderten Leistung wird auf der Prüfkarte von einem*r Prüfer*in durch eigenhändige Unterschrift unter Angabe von Prüfungstag und Ort sowie der Identnummer bestätigt (Einzelprüfkarte). Bei der Gruppenprüfkarte werden die Leistungen durch einen der Prüfer*innen durch Unterschrift, Identnummer und Ort bestätigt. Die Gesamtleistung wird durch die ausführende Stelle (Verein, Schule, Organisation, Einheit) bestätigt.

Legen Prüfer*innen selbst Prüfungen ab, müssen diese durch andere Prüfer*innen bestätigt werden. Prüfer*innen können nicht die Prüfungen für Mitglieder der eigenen Familie abnehmen bzw. bestätigen.

Umgang mit dem dritten Geschlecht

Mit der Änderung des Personenstandsrechts durch den Deutschen Bundestag am 18. Dezember 2018 kann künftig im Geburtenregister eine dritte Geschlechtsoption eingetragen werden. Mit dieser Gesetzesänderung kommt der Bundestag einem Beschluss des Bundesverfassungsgerichtes (BVerfG) vom 10. Oktober 2017 nach. In seinen Ausführungen machte das BVerfG klar, dass die Regelungen des Personenstandsrechts nicht mit dem Grundgesetz vereinbar sind, da sie neben dem Eintrag „weiblich“ oder „männlich“ keine dritte Möglichkeit bieten, ein Geschlecht positiv eintragen zu lassen. Personen, die sich weder als weiblich noch als männlich kategorisieren, mithin nicht in das binäre Geschlechter-System einfügen lassen, können nun im Geburtenregister entweder keine Angaben zum Geschlecht oder die Angabe „divers“ eintragen lassen.

Beim Deutschen Sportabzeichen findet die Kategorie „divers“ bislang keine Berücksichtigung. Im Sport gilt das sogenannte binäre System, d. h. dass bei der überwiegenden Anzahl der Sportarten zwischen Frauen und Männern unterschieden wird und es entsprechende weibliche bzw. männliche Wettkampfkategorien gibt. Zugleich wurden auf der Grundlage sportwissenschaftlicher Forschungen Normen und Werte für Frauen und für Männer entwickelt – so auch für das Deutsche Sportabzeichen.

Zurzeit sind dem DOSB keine vergleichbaren (sportwissenschaftlichen) Forschungen mit Blick auf intersexuelle Personen bekannt, die es ermöglichen würden, eine dritte Kategorie „divers“ inklusive entsprechender Normen und Werte für intersexuelle Personen einzurichten.

Personen, die im Geburtenregister entweder keine Angaben zum Geschlecht oder die Angabe „divers“ haben eintragen lassen, müssen sich, sofern sie das Deutsche Sportabzeichen ablegen wollen, nach wie vor für die weibliche oder männliche Kategorie entscheiden.

Gerne möchten wir alle Betroffenen an dieser Stelle um ihr Verständnis für dieses Vorgehen bitten und zugleich darüber informieren, dass sich der DOSB seit einiger Zeit dem Thema „Trans* und Inter* im Sport“ intensiv widmet. Er steht dazu unter anderem mit verschiedenen Interessengruppen im Austausch wie der Deutschen Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität (dgti) und dem Bundesverband intersexuelle Menschen.

3.1.1 für Sportorganisationen

Die Prüfungstermine werden von den zuständigen Beauftragten für das Deutsche Sportabzeichen oder von ihm bzw. ihr beauftragten Personen kommuniziert. Abweichend von diesem Grundsatz können alle Prüfer*innen, die im Besitz eines gültigen Prüfausweises sind, für die auf dem Prüfausweis ausgewiesene Sportart Prüfungen jederzeit und überall in Verbindung mit einem Sportverein oder einer örtlichen Sportorganisation ansetzen und durchführen.

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

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

3.1.3 Die Sportabzeichen-Prüfausweise der Bundeswehr sind bis auf weiteres ab dem 01.01.2024 ungültig. Es werden folglich nur noch zivile Prüfausweise der LSB anerkannt, um im Freizeitsport der Bundeswehr zu prüfen. Angehörigen der Bundeswehr mit bisherigem Prüfausweis BW, die als Prüfer*innen weiterhin tätig sein möchten, müssen über einen ***Nachweis einer erfolgreich abgeschlossenen Prüfausbildung (z. B. Onlinemodul zum Sportabzeichen) bei einem Landessportbund*** verfügen, ***Mitglied in einem Sportverein*** sein und somit ***im Auftrag einer Sportorganisation prüfen***. !

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. In entsprechender Anwendung führt der VdRBw die Prüfungen nach Absprache mit dem DOSB ebenfalls eigenverantwortlich durch.

3.2 Nachweis der Schwimmfertigkeit

Im Jahr des erstmaligen Erwerbs des DSA muss geschwommen werden.
Grundsätzlich gilt, dass der Nachweis für die Schwimmfertigkeit erbracht ist, wenn im Rahmen des Leistungsnachweises für die Gruppen Ausdauer oder Schnelligkeit eine Schwimmdisziplin entsprechend der Altersklasse in Bronze, Silber, Gold erreicht wurde (hierbei genügt der entsprechende Eintrag in die Prüfkarte) bzw. durch folgende Möglichkeiten:

- **Ausnahmeregelung für die Gruppe Ausdauer:** Als Nachweis der Schwimmfertigkeit gilt auch, wenn eine Strecke aus der Gruppe Ausdauer vollständig durchschwommen wird, die erreichte Zeit aber nicht der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entspricht.
  Ausnahmeregelung für die Gruppe Schnelligkeit: Als Nachweis der Schwimmfertigkeit gilt auch, wenn die Strecke aus der Gruppe Schnelligkeit vollständig durchschwommen wird, die erreichte Zeit der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entspricht, diese Zeit aber **nicht** in die Prüfkarte übernommen wird (Beispiel: Die Absolvent*innen erzielen eine schlechtere Punktzahl als bei einer anderen Disziplin aus der Gruppe Schnelligkeit).
- 15 Min. Dauerschwimmen (auch 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) oder das „Deutsche Schwimmabzeichen“
- ≥12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des „Deutschen Schwimmabzeichens“ bzw. des „Deutschen Rettungsschwimmabzeichens“ bei Abnahme durch DLRG, DSV, Wasserwacht, DRK, ASB sowie des „Deutschen Triathlon-Abzeichens“ und des „Deutschen Fünfkampfabzeichens“
- 100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Minuten mit anschließendem Entkleiden im Wasser gemäß Ausführungsbestimmungen der DLRG bzw. Wasserwacht im DRK für diese Übung

Zur Dokumentation der Schwimmleistung und als Nachweis im Schwimmbad kann neben der Prüfkarte auch das Formular „Nachweis der Schwimmfertigkeit“ genutzt werden. Dieses dient nur zur Vorlage bei dem*der Prüfer*in und wird nach entsprechendem Übertrag nicht mit der Prüfkarte eingereicht.

Die Gültigkeit des Nachweises der Schwimmfertigkeit für das Deutsche Sportabzeichen ist begrenzt auf fünf Jahre und bezieht sich auf das Ausstellungsjahr (Beispiel: Absolvent*in ist im Jahr 2019 geschwommen, damit ist der Nachweis bis einschließlich 2023 erfüllt, d. h. im Jahr 2024 muss der Schwimmnachweis erneut erbracht werden).

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche genügt ein einmaliger Nachweis. Er gilt nicht als Nachweis für das Deutsche Sportabzeichen (Erwachsene). Das Jahr des letzten Schwimmnachweises ist auf der Prüfkarte vermerkt.

Prüfberechtigt sind Personen mit folgenden Voraussetzungen:

- Prüfer*innen mit Eintrag „Schwimmen“ im Prüfausweis
- Lizenzierte Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Kampfrichter*innen im DSV
- Fachangestellte für Bäderbetriebe (Schwimmmeistergehilfe*innen) und geprüfte Meister*innen für Bäderbetriebe (geprüfte Schwimmmeister*innen)
- Ausbilder*innen der DLRG sowie Lehrscheininhaber DLRG, DRK und ASB im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung
- Sportlehrer*innen und Lehrer*innen mit Schwimmlehrbefähigung, die Schwimmunterricht an Schulen oder Hochschulen erteilen

- Lehrer*innen mit der Lehrberechtigung zur Erteilung von Schwimmunterricht und Lehrer*innen, die mit der Erteilung von Schwimmunterricht nach den entsprechenden Richtlinien der Länder beauftragt sind
- Staatlich geprüfte Schwimmlehrer*innen
- Prüfer*innen des Deutschen Sportabzeichens, DOSB-lizenzierte Trainer*innen C Leistungssport oder Breitensport (ehem. Fach-Übungsleiter*innen) ohne Rettungsausbildung können Schwimmtraining und Prüfung durchführen und abnehmen, wenn eine im Rettungswesen ausgebildete Person (Inhaber des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens) anwesend ist

3.3 Dreistufiges Leistungssystem

Das Deutsche Sportabzeichen kann auf den drei Leistungsstufen
- Bronze
- Silber
- Gold

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

Die individuell erbrachten Leistungen in den einzelnen Disziplinen werden auf Grundlage des Leistungskatalogs den drei Leistungsstufen zugeordnet. Je nach Zuordnung zu einer der drei Leistungsstufen ergibt sich je Leistung und Gruppe ein Punktwert:
- Bronze = 1 Punkt
- Silber = 2 Punkte
- Gold = 3 Punkte

Um das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben, müssen vier Leistungen (eine Disziplin pro Gruppe) 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 haben alle Teilnehmer*innen für jede Übung drei Versuche. Ausnahmen sind in den Einzeldisziplinen geregelt.

3.4.2 Eintrag in die Prüfkarte
Es gilt die Leistung, die entsprechend dieses Prüfungswegweisers erbracht, von dem*der Prüfer*in in die Prüfkarte eingetragen und mit seiner*ihrer Unterschrift bestätigt wurde. Pro Gruppe bitte nur eine Disziplin und nur den zu beurkundenden Wert eintragen!

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

3.4.3 Anerkennung von Leistungen
Es werden nur Leistungen anerkannt, die explizit für das Deutsche Sportabzeichen erbracht wurden. Ausnahmen bilden die sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen), die vom DOSB als Substitut für eine der vier Gruppen anerkannt wurden (siehe Kapitel 7.3), sowie Laufen (siehe Kapitel 6.1.3 und 7.1), Radfahren (siehe Kapitel 6.1.6 und 7.1) und 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. D. h. es kann also nicht während eines Halbmarathons (21 km), bei z. B. 3.000 m oder 10 km eine Zeit gestoppt werden und diese als Leistung für das Sportabzeichen 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 Teilnehmer*innen im Kalenderjahr erreichen. Es ist **nicht** erlaubt, Übungen aus höheren oder niedrigeren Altersklassen abzulegen.

3.4.7 Nicht-Anerkennung von Leistungen auf Ergometer
Die Leistungen können nicht auf einem Ergometer erbracht werden.

3.4.8 Elektrofahrräder (E-Bike, Pedelec)
Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb sind Elektrofahrräder (E-Bike, Pedelec) nicht zugelassen.

3.4.9 Schwimmhilfen
Schwimmhilfen sind **nicht** erlaubt. Nur beim Dauerschwimmen im offenen Gewässer bei einer Wassertemperatur von ≤ 20° Celsius ist ein Neoprenanzug erlaubt.

3.4.10 Sprünge im Alter
Aus sportmedizinischer Sicht gibt es keine Vorbehalte gegenüber Sprüngen im Alter, sofern keine Vorschädigungen und/oder Erkrankungen vorliegen.

3.4.11 Bestimmungen für Menschen mit Endoprothesen der oberen und/oder unteren Gliedmaßen
Sportler*innen mit Endoprothesen sind von allen Sprungübungen (Stand-, Weit-, Hoch-, Zonenweitsprung, Seilspringen) ausgeschlossen, ebenso von allen Turnübungen sowie vom Kugelstoßen mit Angleiten/Drehstoßtechnik und der Drehtechnik beim Schleuderball. Sie können das Deutsche Sportabzeichen nur absolvieren, wenn Sie aus der entsprechenden Gruppe eine Alternativübung auswählen, auf die keine der o.g. Merkmale zutrifft.

Sportler*innen mit Endoprothesen können durch Vorlage eines Endoprothesenpasses, wenn kein GdB vorliegt, das Deutsche Sportabzeichen unter den Bedingungen für Menschen mit Behinderung ablegen. Die o.g. Regelung zu den Endoprothesenträger*innen ist dabei ebenso gültig, wobei es weitere Alternativdisziplinen gibt.

3.4.12 Menschen mit Behinderung
Leistungsanforderungen aus dem Leistungskatalog für Menschen mit Behinderung und für Menschen ohne Behinderung dürfen nicht gemischt werden. Weitere Infos siehe Kapitel 4 sowie im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ des DBS.

4. Spezifische Bestimmungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

4.1 Allgemeine Bestimmungen

Zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung muss der Nachweis über den dauernden Grad der Behinderung von mindestens 20, die Bestätigung des Schulbesuchs mit individuellem Förderschwerpunkt (z.B. geistige Entwicklung), einer Einrichtung für Menschen mit Behinderung oder ein Endoprothesenpass vorliegen. Der Leistungskatalog ist nach Alter, Geschlecht und in verschiedene Behinderungsklassen (mit Untergruppen) nach funktioneller Beeinträchtigung unterteilt:
A = Allgemeine Behinderung; **B** = Einseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung)
C = Beidseitige Behinderung der unteren Gliedmaßen (Beinbehinderung); **D** = Einseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung); **E** = Beidseitige Behinderung der oberen Gliedmaßen (Armbehinderung)
F = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen; **G** = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit; **H** = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems (Rollstuhlfahrer*innen); **I** = Geistige Behinderung; **J** = Kleinwuchs

!

Für die Prüfungsbestimmungen des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung sind der Deutsche Behindertensportverband (DBS) mit seinen 17 Landes- und 2 Fachverbänden zuständig. Seit über 60 Jahren existiert ein Leistungskatalog mit verschiedenen Behinderungsklassen, der vom DBS ständig weiterentwickelt und angepasst wird. Für die Durchführung sind neben den grundlegenden Prüfungsbestimmungen des DOSB-Prüfungswegweisers, insbesondere die spezifischen Bestimmungen für Menschen mit Behinderung gültig. Die Bestimmungen für den Erwerb sind im DBS-Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ festgehalten. Die Unterlagen sind digital beim DBS unter *www.dbs-npc.de/dsa.html* einzusehen. Ausgedruckt sind die Unterlagen bei den DBS-Landesverbänden unter *www.dbs-npc.de/landesverbaende.html* erhältlich.

4.2 Lehrgang für Prüfer*innen für Menschen mit Behinderung

Bei öffentlich ausgeschriebenen Abnahmen für Bewerber*innen mit Behinderung müssen qualifizierte Prüfer*innen eingesetzt werden. Als Prüfer*innen können nur Personen eingesetzt werden, die im Besitz eines gültigen „Ausweises Prüfer*in“ mit dem Zusatzvermerk MmB (Menschen mit Behinderung) sind.

Die Ausbildung erfolgt über die Landesverbände des DBS in einem Tageslehrgang (8 Lerneinheiten) und folgenden Inhalten, u.a. Leistungskatalog für Menschen mit Behinderung, Einstufung in Behinderungsklassen, gesundheitliche Besonderheiten, allgemeine und behinderungsspezifische Praxis. Dieser Lehrgang ist für Teilnehmer*innen, die bereits als Prüfer*in des Deutschen Sportabzeichens tätig sind und auch die Prüfungen von Menschen mit Behinderung abnehmen möchten. Von den Teilnehmer*innen wird der „Ausweis Prüfer*in“ als Zugangsvoraussetzung verlangt. Nach Beendigung des Tageslehrganges wird auf dem „Ausweis Prüfer*in“ die Berechtigung zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung mit dem

Zusatzvermerk MmB ergänzt. Die Ausstellung erfolgt auf Antrag beim zuständigen Landessportbund oder durch seine Untergliederungen (Kreis-/Stadtsportbünde). Zur Vergabe ist eine Bestätigung über eine Lehrgangsteilnahme vorzulegen.

Die Termine zu den Lehrgängen werden im DBS-Lehrgangsplan sowie auf den Internetseiten der Landesverbände des DBS veröffentlicht, die auch für die Organisation der Lehrgänge zuständig sind.

4.3 Datenschutz

Seit 25. Mai 2018 sind die in der Datenschutzgrundverordnung enthaltenen Maßnahmen zum Datenschutz verbindlich in den jeweiligen Mitgliedstaaten anzuwenden. Die damit einhergehenden Pflichten müssen auch in der Sportwelt beachtet werden, weshalb es zu einigen Änderungen und Anpassungen durch den DOSB gekommen ist. Damit die Informationspflichten erfüllt und die Rechte der Betroffenen (Prüflinge) von allen Verantwortlichen gewährleistet werden, haben alle Prüfer*innen darauf zu achten, dass alle Freitextfelder auf der Prüfkarte ausgefüllt sind. Außerdem befindet sich auf der Rückseite der Prüfkarte folgender Hinweis:

„Die auf der Prüfkarte erfassten personenbezogenen Daten werden für Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z. B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter *www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt=#akkordeon-15332* abrufen. Gerne stellt Ihnen der*die Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z. B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung."

Da es für die Prüfung und Verleihung des Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung notwendig ist, zusätzlich zu den demografischen Daten auch Gesundheitsdaten zu erfassen, ist eine Einwilligungserklärung zum Datenschutz auszufüllen. Hierfür können Sie das mitgelieferte Formular benutzen.

Für Menschen ohne Behinderung gelten andere Datenschutzbestimmungen (siehe Kapitel 8.1.2).

5. Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen im Ausland

5.1 Allgemeine Bestimmungen

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

Voraussetzung für die Durchführung von Prüfungen im Ausland ist der Prüfausweis AUSLAND mit entsprechender Länderangabe. Dieser Ausweis wird ausschließlich vom DOSB ausgestellt. Unter bestimmten Voraussetzungen kann dieser Ausweis auch an Inhaber eines gültigen inländischen Prüfausweises vergeben werden. Auskünfte hierzu erteilt der DOSB (s. u.); ein Anspruch auf den Prüfausweis AUSLAND besteht jedoch nicht. **Der Prüfausweis 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, 60528 Frankfurt am Main, T +49 69 6700-0, deutsches.sportabzeichen@dosb.de, *www.dosb.de*

5.1.1 Beauftragte und Sonderregelungen für das Deutsche Sportabzeichen

In bestimmten Ländern hat der DOSB „Beauftragte für das Deutsche Sportabzeichen" eingesetzt und teilweise zusätzliche, weiterführende Regeln erlassen. Bei diesen Regeln handelt es sich um regional beschränkte Ergänzungen zum Prüfungswegweiser, die in dem jeweiligen Land bis auf Widerruf Gültigkeit haben und von allen Prüfer*innen zu beachten sind. Auskünfte hierzu erteilen die Beauftragten des jeweiligen Landes (s. u.) oder der DOSB, Geschäftsbereich Sportentwicklung.

Diese bilden gemeinsam mit lizenzierten Trainer*innen und Prüfer*innen ein regional zuständiges „Team Deutsches Sportabzeichen". Die Beauftragten sind, soweit der DOSB diese Aufgaben nicht selbst wahrnimmt, in ihren Bereichen (regional) für alle Angelegenheiten des Sportabzeichens (insb. Training, Prüfung und Verleihung) zuständig sowie Mittler zwischen den Absolvent*innen des Deutschen Sportabzeichens und dem DOSB.

Für folgende Länder hat der DOSB „Beauftragte für das Deutsche Sportabzeichen" bestellt:

- BeNeLux-Staaten: Andreas Kornmaier, bea_dsa_benelux@gmx.de
- Brasilien: Carsten Wegener, carsten.wegener@outlook.com
- Frankreich: Stephan Artner, artner@dsa-france.org
- Italien: Frank Schnappenberger, frank@schnappenberger.eu

5.2 Österreichisches Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA)

5.2.1 Geltungsbereich von Prüfausweisen für das ÖSTA

Alle von einem LSB beauftragten Prüfer*innen mit gültigem Prüfausweis können Prüfungen für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA) und das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche (ÖSTA-J) in Deutschland 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 Absolvent*innen leiten den bestätigten Leistungsnachweis an die für die Verleihung des ÖSTA zuständige Stelle weiter (**Anschrift:** Bundesministerium für öffentlichen Dienst und Sport, Sektion II – Sport, ÖSTA-Geschäftsstelle, Dampfschiffstraße 4, A-1030 Wien, T +43 (1) 71606-665231 oder 665245, *www.oesta.at*).
- Nach Bearbeitung der Unterlagen bekommen die Absolvent*innen Abzeichen und Urkunde zugesandt.

5.2.2 Geltungsbereich von Prüfausweisen für das Deutsche Sportabzeichen

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

Grundsätzlich gilt:

- Die Prüfungen werden kostenfrei abgenommen.
- Die Prüfer*innen oder die Absolvent*innen leiten 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, 60528 Frankfurt am Main, T +49 69 6700-0, deutsches.sportabzeichen@dosb.de).
- Nach Bearbeitung der Unterlagen bekommt der*die Absolvent*in Abzeichen und Urkunde zugesandt.

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

Sicherheitshinweise und -vorkehrungen

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

Schwimmen

Beim Training und bei Prüfungen ist immer darauf zu achten, dass eine im Rettungswesen ausgebildete Person anwesend ist. Beim Schwimmen sind die Sicherheitsregeln der DLRG einzuhalten. Die Wassertiefe im Becken und im offenen Gewässer muss im Startbereich (Startsprung) mindestens 1,80 m betragen. Die Beckenlänge muss mindestens 12,5 m betragen.

Würfe und Stöße

Bei Würfen 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 ausreichender Sicherheitsabstand (ca. 20 m) zum Werfer einzuhalten. Während der Ausführung sind die Teilnehmer*innen von allen anderen anwesenden Personen zu beobachten. Auf diese Sicherheitsaspekte werden alle Anwesenden hingewiesen.

Gerätturnen

Das Training und die Prüfungen dürfen Prüfer*innen für Leichtathletik, Radfahren und Schwimmen nur dann durchführen, wenn entweder ausgebildete Turntrainer*innen anwesend sind (Sicherheitsstellung/Verletzungsgefahr) oder Prüfer*innen eine spezifische Fortbildung zu den Gerätturnübungen im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens absolviert haben.

Sportfachliche Regelungen und praktische Hinweise zur Durchführung der Prüfungen

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

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

6.1 Ausdauer

Sportwissenschaftliche Hintergründe

„Ausdauer ist die Fähigkeit, lange einer Belastung zu widerstehen, die letztendlich zu einer unüberwindbaren Ermüdung führt, und trotz Ermüdung die Belastung fortzusetzen."[1] In dieser Gruppe 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.

Alle Leistungen in dieser Gruppe werden auf Sekunden abgelesen und in die Prüfkarte eingetragen.

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

6.1.1 800 m/3.000 m Lauf

Bestimmungen: Der Start erfolgt aus einer ruhigen Standstellung. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.
Hinweise zur Durchführung: Bei diesen Läufen ist das Laufen auf Rundstrecken empfehlenswert. In Ausnahmefällen können diese auch auf geeigneten, vermessenen Strecken im Gelände oder auf der Straße ausgetragen werden. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen.
Gehen ist gestattet. GPS-Vermessung der Strecken ist erlaubt.

6.1.2 Dauer-/Geländelauf

Bestimmungen: Laufen definiert sich hier als schnelles Fortbewegen, so dass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen. Ansonsten gelten dieselben Bestimmungen wie unter 6.1.1. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden. Gehen ist nicht gestattet.
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.

Sportwissenschaftliche Hintergründe

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

6.1.3 10 km Lauf

Bestimmungen: Es gelten dieselben Bestimmungen wie unter 6.1.1.
Hinweise zur Durchführung: Diese Disziplin soll auf einer vermessenen, möglichst verkehrsfreien Strecke im Wald oder im Gelände durchgeführt werden. Es empfiehlt sich eine Rund- oder Pendelstrecke möglichst mit asphaltiertem oder sonst gut befestigtem Untergrund. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen. Es sollte sichergestellt sein, dass an dem vom Start am weitesten entfernten Punkt der Strecke eine Kontrolle der Teilnehmer stattfindet, damit Abkürzungen etc. nicht erfolgen können. GPS-Vermessung der Strecken ist erlaubt.

6.1.4 7,5 km Walking/Nordic Walking

*Prüfberechtigt sind alle Prüfer*innen des Deutschen Sportabzeichens.*
Bestimmungen: Walking definiert sich hier als ein schnelles Gehen, wobei ständig ein Fuß Bodenkontakt hat. Die Arme schwingen gegengleich (linkes Bein und rechter Arm bzw. rechtes Bein und linker Arm). Laufen ist nicht gestattet. Beim Nordic Walking dient die Walking-Technik als Grundlage, jedoch müssen Stöcke aktiv eingesetzt werden. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.
Hinweise zur Durchführung: Es gelten dieselben Hinweise wie unter 6.1.3

Das erfolgreiche Absolvieren einer dieser beiden Strecken wird, sofern sie im Jahr der DSA-Abnahme erfolgte, von einem*r DSA-Prüfer*in nach Vorlage einer Urkunde mit Zeitangabe oder der online zur Verfügung gestellten Ergebnisliste als Leistung in der Gruppe „Ausdauer" anerkannt (siehe Kapitel 7).

[1] ZINTL, F., EISENHUT, A. (2001): Ausdauertraining. München: BLV

6.1.5 200 m/400 m/800 m Schwimmen

Bestimmungen: Die Wassertiefe im Becken und im offenen Gewässer muss im Startbereich (Startsprung) mindestens 1,80 m betragen. Die Beckenlänge muss mindestens 12,5 m betragen. Die Wahl der Schwimmart ist freigestellt. Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. Der Start erfolgt durch Sprung vom Startblock oder aus dem Wasser vom Beckenrand. Das Wechseln der Schwimmart während der Prüfung ist gestattet.

Beim Wenden und beim Zielanschlag müssen die Schwimmer*innen die Wand mit einem beliebigen Teil ihres Körpers berühren. Nach dem Start und der Wende ist beim Brustschwimmen nur ein Tauchzug unter Wasser erlaubt, bei den anderen Schwimmtechniken muss nach der Gleitphase sofort aufgetaucht und weiter geschwommen werden.

6.1.6 5 km/10 km/20 km Radfahren

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

Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden. GPS-Vermessung der Strecken ist erlaubt.

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

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

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

6.2 Kraft

Sportwissenschaftliche Hintergründe

DSA-spezifisch wird in dieser Gruppe 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.“*[2] Im Gegensatz zur Gruppe 3 (Schnelligkeit) steht hierbei die Überwindung des Widerstandes im Vordergrund und nicht die Bewegungsgeschwindigkeit.

6.2.1 Schlagball/Wurfball

Bestimmungen: Der Schlag- bzw. Wurfball kann aus dem Anlauf oder aus dem Stand geworfen werden. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert. Diese Linie darf nach dem Wurf nicht übertreten werden, d.h. Werfer*innen müssen vor der Linie abwerfen und die Abwurfstelle seitlich oder nach hinten verlassen.

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 Würfen/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

6.2.2 Medizinball

Bestimmungen: Der Medizinballwurf erfolgt aus dem Stand, ohne Anlauf oder Drehung. Der Abwurf muss mit beiden Händen über Kopf oder seitlich erfolgen (ein Rückwärtswurf ist nicht erlaubt). Der Abwurf erfolgt aus einem Abwurfraum in einen Wurfsektor. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden oder einen Abwurfbalken markiert. Der Abwurfraum darf erst verlassen werden, wenn der Medizinball nach dem Wurf den Boden berührt hat. Die Teilnehmer*innen müssen den Abwurfraum nach hinten verlassen.

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

Bewertung: Der Wurf wird gemessen wie beim Schleuderball: Die Weitenmessung erfolgt vom nächstliegenden, vorderen Rand des Auftreffpunktes des Balles bis an die Innenkante der Abwurflinie bzw. des Abwurfbalkens. Beginnend mit dem 0-Punkt des Maßbandes wird dieses im Abwurfraum dabei über den Schnittpunkt der Begrenzungslinien des Wurfsektors gespannt (siehe Bild Schleuderball 6.4.5).

[2] WEINECK J. (2003). Optimales Training. Balingen: Spitta

Die Weite des Wurfes wird an der Innenkante der Abwurflinie (an der Seite des kleineren Winkels) abgelesen (siehe Skizze Schleuderball 6.4.5 oder Messhilfe unter *www.deutsches-sportabzeichen.de*).
Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfen/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

Medizinball für Kinder von 6–11 als Lückenschluss zum Kugelstoßen. Konkret empfohlen wird der beidarmige Stoß frontal nach vorn (vgl. Seite 86/87, U 8: *https://leichtathletiktraining.de/wks_kla*). Eine weitere Variante ist der beidhändige Stoß aus der seitlichen Stoßauslage (vgl. Seite 88/89, U10: gleicher Link).
Material: Für die Abnahme des Sportabzeichens ist ein 1 kg Medizinball (Durchmesser beliebig) aus Leder, Kunststoff oder Gummi 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 Würfen/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

6.2.3 Kugelstoßen

In den Altersklassen 18–19 und 50–59 ist bevorzugt mit der 6 kg Kugel zu stoßen. Bei Nichtverfügbarkeit darf auch eine 6,25 kg Kugel verwendet werden.
Bestimmungen: Als Fehlversuch gilt, wenn die Teilnehmer*innen nach Beginn des Stoßes mit irgendeinem Körperteil die Oberseite des Stoßbalkens, den Boden außerhalb des Kreises oder den oberen Kreisrand berührt haben. Der Kreis darf erst verlassen werden, wenn die Kugel nach dem Stoß den Boden berührt hat. Die Teilnehmer*innen müssen 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 Würfen/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

6.2.4 Steinstoßen

Bestimmungen: Die Teilnehmer*innen haben mit jedem Arm drei Versuche, wobei sie selbst bestimmen können, 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 × 10 cm) oder eine Linie am Boden markiert. Der Stoß ist nur gültig, wenn die Teilnehmer*innen den Balken oder die Abstoßlinie nicht nach vorn übertreten haben. Das Stoßfeld ist maximal 4 m breit und sollte markiert sein. Die Teilnehmer*innen müssen den Abstoßraum nach hinten verlassen.
Material: Der Stein hat Ziegelsteinform, ist achteckig und aus Metall. Er wiegt 3 kg, 5 kg, 7,5 kg, 10 kg bzw. 15 kg bei den Männern (differierend nach Altersgruppen) und 3 kg und 5 kg bei den Frauen (differierend nach 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 Würfen/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

6.2.5 Standweitsprung

Bestimmungen: Der Absprung erfolgt ohne Anlauf mit beiden Füßen vom Grubenrand oder von einem Absprungbalken. Die Zehen dürfen nicht übergreifen. Die Fußstellung muss parallel und auf gleicher Höhe und ebenerdig mit der Landung sein.
Bewertung: Die Springer*innen dürfen in der Vorbereitungsphase ihres Sprungs vorwärts und rückwärts Schwung holen und dabei Fersen und Fußspitzen abwechselnd vom Boden heben; sie dürfen jedoch vor dem Absprung keinen Fuß ganz 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 Absprunges bzw. der Vorderkante des Absprungbalkens.

6.2.6 Erweiterter Leistungskatalog

Ab 2024 werden vier neue Übungen für die Gruppe Kraft angeboten. Weitere Informationen wie die genaue Übungsbeschreibung sowie die zu erbringenden Leistungen gibt es unter *www.deutsches-sportabzeichen.de*. Prüfberechtigt sind alle Prüfer*innen des Deutschen Sportabzeichens.

6.2.7 Gerätturnen

Bestimmungen: Siehe Absätze 6.2.7.1 – 6.2.7.6

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. Sie dient dazu, Verletzungen zu vermeiden. Hier wird nur bei Bedarf in den Bewegungsablauf eingegriffen. ***Die Leistungen werden nur anerkannt, wenn durch die Sicherheitsstellung nicht eingegriffen wurde.***

Sportwissenschaftliche Hintergründe

Die dreistufige Unterteilung in Bronze, Silber und Gold folgt einem methodisch-didaktischen Aufbau: Die Leistungen im Gerätturnen für Bronze und Silber sind in der Regel eine Vorbereitung auf die Goldübung.

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

Alter	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
Element	Kopfstand	Kerze/ Nackenstand	Stützschwingen	Klimmzüge	Handstand	Hüft-Aufschwung
s. Absatz	6.2.7.1	6.2.7.2	6.2.7.3	6.2.7.4	6.2.7.5	6.2.7.6

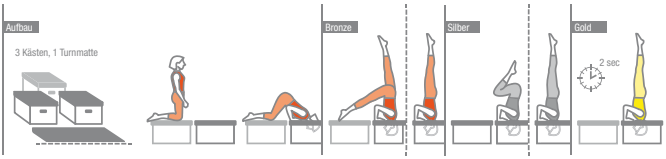
Alter	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
Element	Hüft-Aufschwung	Handstand	Klimmzüge	Stützschwingen	Kerze/ Nackenstand	Kopfstand
s.Absatz	6.2.7.6	6.2.7.5	6.2.7.4	6.2.7.3	6.2.7.2	6.2.7.1

6.2.7.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter

Kopfstand

Material: 3 kleine Kästen und 1 Turnmatte

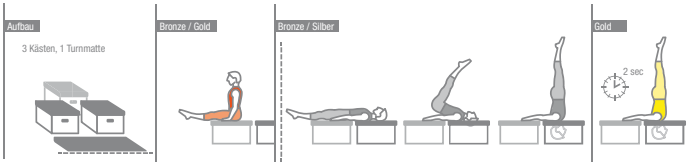
2.7.1



Bronze	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Stand auf beiden Schultern mit Stütz der Hände und Aufschwingen der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Silber	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Stand auf beiden Schultern mit Stütz der Hände und Anhocken und Strecken der Beine ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Gold	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Stand auf beiden Schultern mit Stütz der Hände (Beine beliebig) ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die gestreckte Endposition 2 Sekunden gehalten.

6.2.7.2 Altersgruppe: 8 – 9 und 60 – 69
Kerze/Nackenstand
Material: 3 – 4 kleine Kästen und 1 Turnmatte

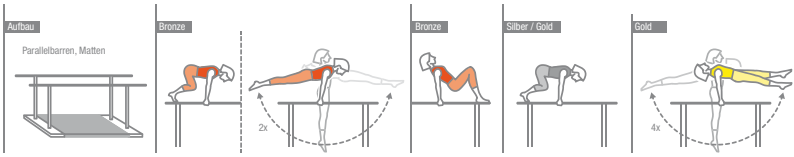
2.7.2



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

6.2.7.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59
Stützschwingen
Material: 1 Parallelbarren mit Turnmatten abgesichert

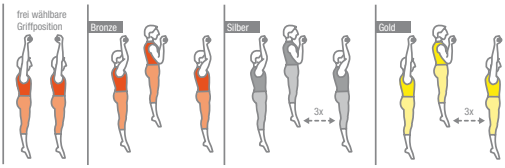
2.7.3



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

6.2.7.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40 – 49
Klimmzüge
Material: Reck, Turnmatten zum Absichern

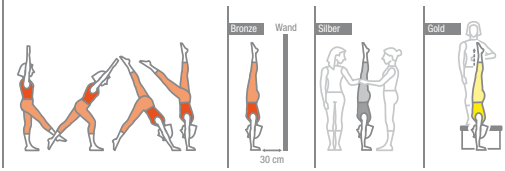
2.7.4



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

6.2.7.5 Altersgruppe: 14 – 15 und 30 – 39
Handstand
Material: 3 Matten, Wand, 1 kleiner Kasten

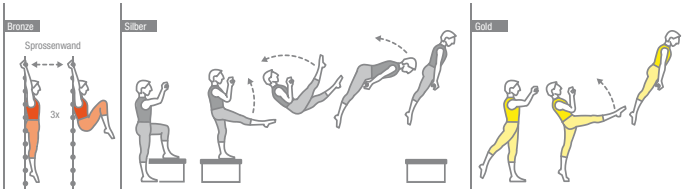
2.7.5



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 (auch Aufschwingen) nicht berührt werden. Die Position muss kurz erreicht (Füße berühren sich kurz), aber nicht gehalten werden.
Silber	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, ggf. Sicherung durch zwei Personen (siehe 6.2.6 Sicherheitshinweis).
Gold	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, eine Person steht daneben auf einem kleinen Kasten und lässt seine Hand zwischen den Füßen der Turner*innen eingeklemmt. Nun versucht diese Person, die Hand nach oben herauszuziehen. Die Turner*innen halten die Handstandposition 2 Sekunden.

6.2.7.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29
Hüft-Aufschwung
Material: Sprossenwand, Reck, kleiner Kasten, Turnmatten zur Absicherung

2.7.6



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

6.3 Schnelligkeit

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.“[3] In dieser Gruppe wird die Frequenzschnelligkeit bei zyklischen Bewegungen geprüft. Dabei handelt es sich um wiederholende, gleiche Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände bei kurzen Belastungszeiten.

Alle Leistungen in dieser Gruppe werden auf Zehntelsekunde (eine Nachkommastelle) abgelesen und in die Prüfkarte eingetragen.

6.3.1 30 m/50 m/100 m Lauf
Bestimmungen: Auf die Benutzung von Startblöcken kann verzichtet werden. Der Start kann auch aus einer ruhigen Standstellung erfolgen. Das dreiteilige Startkommando („Auf die Plätze!“ – „Fertig!“ – „Los!“ [Signal/Knall/Schuss!]) gilt für alle Teilnehmenden, egal aus welcher Startposition sie starten. Die Läufer*innen sind zu disqualifizieren, wenn sie für zwei Fehlstarts im selben Lauf verantwortlich sind.

6.3.2 25 m Schwimmen
Bestimmungen: Die Wassertiefe im Becken und im offenen Gewässer muss im Startbereich (Startsprung) mindestens 1,80 m betragen. Die Beckenlänge muss mindestens 12,5 m betragen. Die Wahl der Schwimmart ist freigestellt. Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. Der Start erfolgt durch Sprung vom Startblock oder aus dem Wasser vom Beckenrand. Das Wechseln der Schwimmart während der Prüfung ist gestattet.

Beim Wenden und beim Zielanschlag müssen die Schwimmer*innen die Wand mit einem beliebigen Teil ihres Körpers berühren. Nach dem Start und der Wende ist beim Brustschwimmen nur ein Tauchzug unter Wasser erlaubt, bei den anderen Schwimmtechniken muss nach der Gleitphase sofort aufgetaucht und weiter geschwommen werden.

6.3.3 200 m Radfahren (mit fliegendem Start)
Bestimmungen: Der Start erfolgt fliegend, also mit einer beliebigen Beschleunigungsphase, die nicht gewertet wird. Es ist durch geeignete Maßnahmen sicherzustellen, dass das Überfahren der Start- und Ziellinie zeitgerecht erfasst werden. Die Strecke soll gerade, eben und ohne Verkehrseinflüsse sein. **Die Abnahme sollte aufgrund der hohen Geschwindigkeit und der damit verbundenen Unfallgefahr in den Kurven nicht im Stadion erfolgen.** Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

[3] GROSSER, M., STARISCHKA, S. & ZIMMERMANN, E. (2008): Das neue Konditionstraining. München: BLV

kinder® Joy of moving

Interview mit kinder Joy of Moving-Botschafter

Frank Busemann

Warum bist du kinder Joy of Moving-Botschafter der Sportabzeichen-Tour?

Frank Busemann: Für mich war Sport immer mein Leben. Das hat schon als kleines Kind angefangen. Heute bewegen sich viele Kinder nicht mehr ausreichend, deshalb möchte ich ihnen bei der Sportabzeichen-Tour den Spaß an der Bewegung vermitteln. Und das kommt gut an: Die Kids sind immer sehr motiviert und machen toll mit!

Mehr Informationen auf **www.kinderjoyofmoving.de**

Was lernen die Kinder bei der Sportabzeichen-Tour?

Sie lernen, sich neuen Aufgaben zu stellen und mit Erfolg und Niederlagen umzugehen. Auch wenn man nicht in allen Disziplinen der Beste sein kann, fühlt sich jedes Kind bei der Sportabzeichen-Tour angenommen, denn im Mittelpunkt steht das Gemeinschaftserlebnis und der Stolz auf die eigene Leistung.

Welche ist deine Lieblingsdisziplin?

Der 50-Meter-Lauf gemeinsam mit den Kindern ist mein Highlight. Häufig sind die Kinder vor dem Lauf aufgeregt und ich sage ihnen dann: „Es ist ganz normal aufgeregt zu sein, das gehört dazu. Wenn man aufgeregt ist, kann man sogar noch schneller laufen."

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

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.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m								
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
	Radfahren (in Min.)				5 km			10 km											
					27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00
KRAFT	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)												Wurfball (200 g)					
		6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)									Kugelstoßen (3 kg)								
		2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00	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					
		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
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)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf									Schleuderball								
	Schleuderball (1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
	Gerätturnen	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	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45
	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								
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
	Radfahren (in Min.)				5 km			10 km											
					26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30
KRAFT	Werfen (in m)	Schlagball (80 g)									Wurfball (200 g)								
		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)									Kugelstoßen (3 kg)			Kugelstoßen (4 kg)			Kugelstoßen (5 kg)		
		2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,50	6,50	7,50	6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
	Standweitsprung (in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
	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	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
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)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf									Schleuderball								
	Schleuderball (1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
	Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

FRAUEN ♀

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49		
	Übung	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.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50
	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
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	60:00	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	61:00	70:00	65:00	61:30	73:00	67:00	62:00	75:30	69:00	63:00
	Schwimmen (in Min.)	800 m																				
		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30
	20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30
KRAFT*	Medizinball (2 kg, in m)	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	7,50	8,50	9,50	7,00	8,50	9,50	6,50	8,50	9,50	6,00	8,50	9,50
	Kugelstoßen (in m)	4 kg																				
		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25
	Steinstoßen (in m)	5 kg																				
		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
	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
	Geräturnen	Reck									Boden						Reck					
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	100 m															50 m					
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1
	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0
	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
	Geräturnen	Sprung									Sprung						Sprung					
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10
	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50
	Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung					
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80
	Geräturnen	Boden									Boden						Boden					

	ALTER	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
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	24:50	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	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30
	10 km Lauf (in Min.)	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.)	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:21	96:00	87:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m															200 m											
		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
	20 km Radfahren (in Min.)	69:00	61:00	53:30	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
KRAFT*	Medizinball (2 kg, in m)	5,50	7,50	9,00	5,50	7,50	9,00	5,00	7,00	8,50	5,00	7,00	8,50	4,50	6,50	7,50	4,50	6,50	7,50	4,00	5,50	6,50	3,50	4,50	5,50	3,00	4,00	5,00
	Kugelstoßen (in m)	3 kg															2 kg											
		5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
	Steinstoßen (in m)	3 kg																										
		9,80	10,60	11,40	9,40	10,30	11,10	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15	6,10	7,00	7,80
	Standweitsprung (in m)	1,00	1,30	1,55	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
	Geräturnen	Barren						Boden						Boden														
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m																										
		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	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
	25 m Schwimmen (in Sek.)	48,0	39,0	28,0	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
	Geräturnen	Sprung						Boden						Sprung														
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	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	0,55	0,60	0,65
	Weitsprung (in m)	2,60	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
	Schleuderball (1 kg, in m)	16,50	20,00	23,00	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung														
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
	Geräturnen	Ringe						Reck						Schwebebalken														

MÄNNER ♂

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49		
	Übung	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.)	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30
	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
	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
	Schwimmen (in Min.)	800 m																				
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40
	20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00
KRAFT*	Medizinball (2 kg, in m)	11,00	13,00	14,00	11,00	13,50	14,50	10,50	13,00	14,50	10,00	13,00	14,00	9,50	12,50	14,00	9,00	12,00	13,50	8,00	11,50	13,50
	Kugelstoßen (in m)	6 kg			7,26 kg																	
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50
	Steinstoßen (in m)	10 kg			15 kg																	
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60
	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05
	Geräturnen	Reck									Boden						Reck					
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	100 m															50 m					
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9
	25 m Schwimmen (in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5
	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
	Geräturnen	Sprung									Sprung						Sprung					
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	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
	Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50
	Schleuderball (1 kg, in m)	31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung					
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80
	Geräturnen	Boden									Boden						Boden					

	ALTER	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
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	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.)	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.)	71:00	64:00	57:30	73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m															200 m											
		17:25	14:20	10:45	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
	20 km Radfahren (in Min.)	68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
KRAFT*	Medizinball (2 kg, in m)	7,50	11,00	13,00	7,00	10,50	12,50	6,50	10,00	12,50	6,00	9,50	11,50	6,00	9,00	10,50	6,00	8,50	10,00	5,50	8,00	9,50	5,00	7,50	9,00	4,50	6,50	8,00
	Kugelstoßen (in m)	6 kg						5 kg						4 kg						3 kg								
		6,25	7,00	8,00	6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
	Steinstoßen (in m)	10 kg						7,5 kg						5 kg									3 kg					
		7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40	8,40	9,70	11,00
	Standweitsprung (in m)	1,40	1,70	2,00	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
	Geräturnen	Barren						Boden						Boden														
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m																										
		10,3	9,1	8,2	10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
	25 m Schwimmen (in Sek.)	45,0	35,0	23,0	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	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
	Geräturnen	Sprung						Boden						Sprung														
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	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	0,65	0,75	0,85
	Weitsprung (in m)	3,60	4,00	4,40	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
	Schleuderball (1 kg, in m)	25,50	31,00	36,50	23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung														
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
	Geräturnen	Ringe						Reck						Schwebebalken														

*Erweiterter Leistungskatalog Kraft siehe www.deutsches-sportabzeichen.de

Material: Es kann jedes Fahrradmodell benutzt werden. Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb sind Elektrofahrräder (E-Bike, Pedelec) nicht zugelassen.
Sicherheitshinweis: Zum eigenen Schutz wird **dringend** empfohlen, beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen.

6.3.4 Gerätturnen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 6.2.6 beschrieben.
Bestimmungen: Siehe Absätze 6.3.4.1 – 6.3.4.6

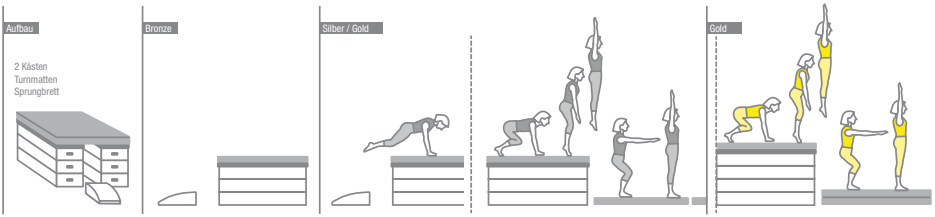
Überblick über die Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Gruppe Schnelligkeit:

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

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

6.3.4.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter
Sprungaufhocken als Stützsprung
Material: Turnmatten, 2 Kästen, 1 Sprungbrett

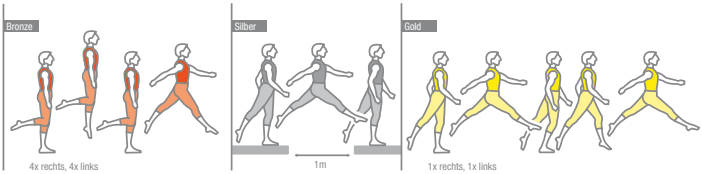
3.4.1



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

6.3.4.2 Altersgruppe: 8 – 9 und 60 – 69
Schrittsprung
Material: Turnmatten

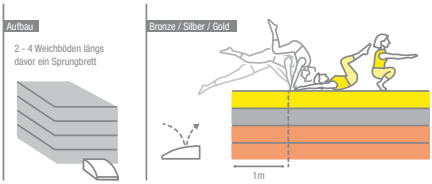
3.4.2



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.

6.3.4.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59
Sprungrolle
Material: 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) – alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden und 1 Sprungbrett

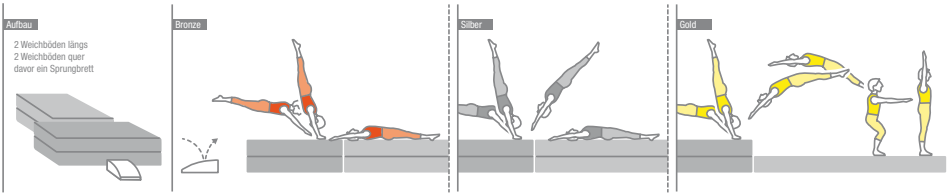
3.4.3



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

6.3.4.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40 – 49
Handstütz-Sprungüberschlag
Material: 4 Weichbodenmatten, mindestens 1 davon fest, so dass ein Einsinken der Handgelenke (Schraubstockeffekt) vermieden wird (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden – alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett

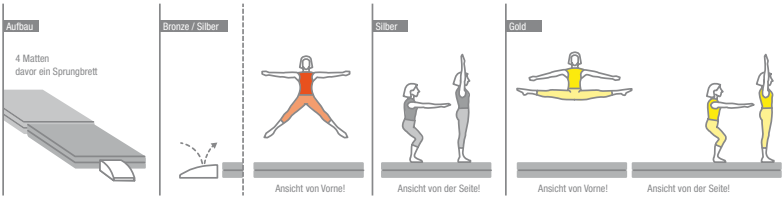
3.4.4



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

6.3.4.5 Altersgruppe: 14 – 15 und 30 – 39
Grätsch(winkel)sprung
Material: 1 Sprungbrett, 4 Turnmatten

3.4.5



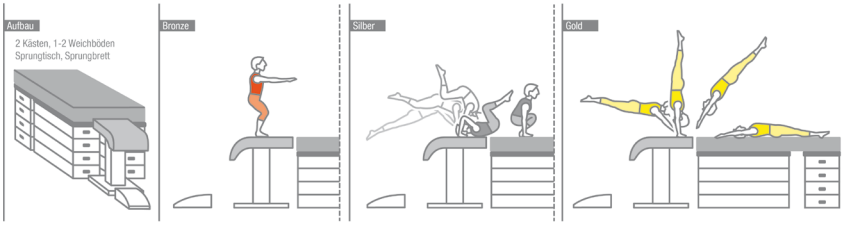
Bronze	Aus dem Anlauf (2 – 3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
Silber	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte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

6.3.4.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29

Handstütz-Sprungüberschlag

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

3.4.6



! Bronze	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 – 2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird ohne Aufsatz der Hände auf den Sprungtisch gesprungen.
! Silber	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 – 2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird mit Stütz der Hände (leicht ausgedreht) und gestreckten Armen auf dem Sprungtisch aufgerollt (methodischer Hinweis: Als Vorbereitung für „Gold“ ist es sinnvoll, die Arme im Stütz möglichst gestreckt zu lassen und die Hände leicht auszudrehen, um das Abrollen ohne Abdruck schmerzfrei zu ermöglichen).
! Gold	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 – 2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kasten gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung Stützaufnahme auf dem Sprungtisch, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in der Rückenlage auf dem Weichbodenmattenberg landen.

6.4 Koordination

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.“[4] Im Vordergrund stehen also primär die Bewegungstechnik und die Qualität der Bewegungsausführung, während die energetischen Prozesse der Muskelbewegung eine sekundäre Rolle spielen.

6.4.1 Hochsprung

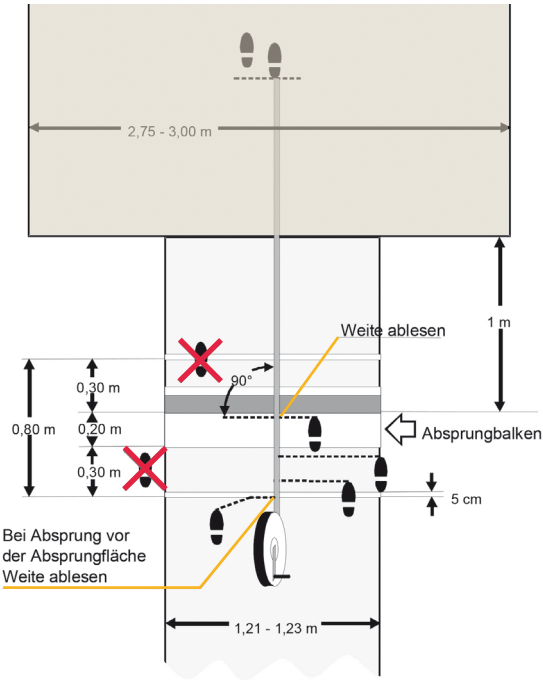
Bestimmungen: Den Teilnehmer*innen stehen über jede Höhe drei Versuche zu. Nach drei aufeinander folgenden Fehlsprüngen, gleichgültig bei welcher Höhe, scheiden die Teilnehmer*innen aus. Der Hochsprung darf nur über eine Latte ausgeführt werden. Die Springer*innen müssen mit einem Fuß abspringen.

6.4.2 Weitsprung

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

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

[4] 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

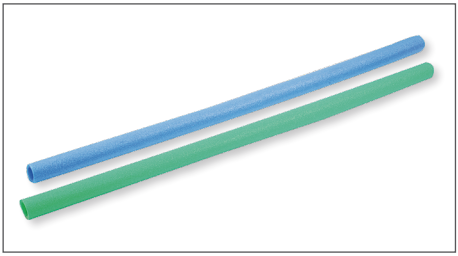


6.4.3 Zonenweitsprung

Bestimmungen: Die Teilnehmer*innen haben vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen. Die Länge des Anlaufs ist beliebig. Der Absprung erfolgt vor einer Absprunglinie. Wird diese übertreten, so ist der Sprung ungültig.

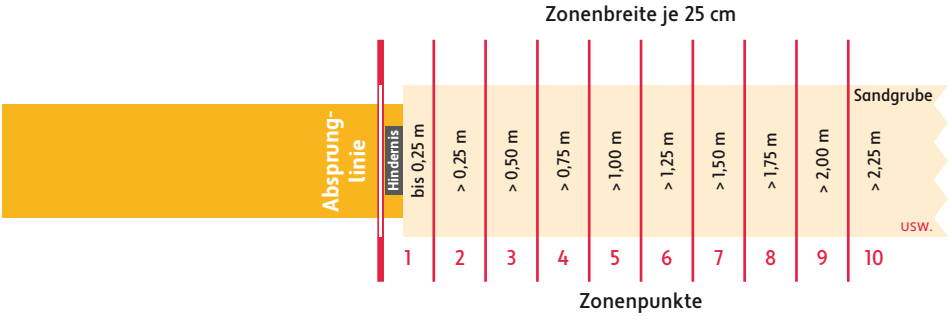
Bewertung: Die erste Zone beginnt an der Absprunglinie und reicht (inkl. Hindernis) bis in die Sprunggrube. Daran anschließend beginnt die zweite Zone. Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der sich der hinterste Eindruck des Niedersprungs befindet. Dabei werden die drei besten Sprünge entsprechend der unten stehenden Skizze gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Sprüngen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog). Die Zonen sind mit entsprechenden Markierungen (z.B. mit Klebestreifen oder Dachlatten am Rand der Grube) zu versehen.

Empfehlung: Die empfohlene Anlauflänge für Kinder beträgt etwa 10 m. Ein kleines, niedriges Hindernis (max. 10 cm hoch, z.B. Schaumstoffröhren oder -streifen, siehe Bilder) unmittelbar hinter der Absprunglinie, dient den Kindern zur besseren Orientierung. Da der Aufbau der Weitsprunganlagen in den einzelnen Sportstätten variiert, ist eine genaue Festlegung der Absprunglinie schwierig vorzugeben. Die Prüfer*innen sollten (um auf jeden Fall die Landung in der Sprunggrube zu gewährleisten) Absprunglinie und Hindernis (siehe Bild) nahe dem Grubenrand positionieren.



© HUDORA GmbH

© BOSIG GmbH



Weite	bis 0,25 m	> 0,25 m	> 0,50 m	> 0,75 m	> 1,00 m	> 1,25 m	> 1,50 m	> 1,75 m
Zonenpunkte	1	2	3	4	5	6	7	8

Weite	> 2,00 m	> 2,25 m	> 2,50 m	> 2,75 m	> 3,00 m	> 3,25 m	> 3,50 m	> 3,75 m
Zonenpunkte	9	10	11	12	13	14	15	16

6.4.4 Drehwurf

Bestimmungen: Ein Tennisring soll aus der seitlichen Schrittstellung über eine Drehbewegung oder mit einer vorgeschalteten ganzen Drehung so weit wie möglich geworfen werden (siehe Skizze). Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert. Die Teilnehmer*innen haben vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen.

Material: Geworfen wird mit einem Tennisring (160 – 220 g, Außendurchmesser 15 – 18 cm). Zulässig sind Tennisringe aus Moosgummi sowie auch mit Luft gefüllte. Hierbei haben die Ringe aus Moosgummi die besseren Flugeigenschaften.

Bewertung: Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der das Wurfgerät erstmals auf dem Boden aufgekommen ist. Die Wertungsbereiche sind jeweils 1 m breit. Dabei werden die drei besten Würfe gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Würfen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog).

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

Bewegungsablauf:

Quelle: Lehrmaterialien des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

Griffhaltung:

© Nicolas Fröhlich, DLV

	Zone 1	2	3	4	5	6	7	8
Abwurfstelle	bis 1 m	bis 2 m	bis 3 m	bis 4 m	bis 5 m	bis 6 m	bis 7 m	usw.
	1 Punkt	**2 Punkte**	**3 Punkte**	**4 Punkte**	**5 Punkte**	**6 Punkte**	**7 Punkte**	**8 Punkte**

6.4.5 Schleuderball

Bestimmungen: Der Schleuderball kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung geworfen werden. Die Länge des Anlaufs und die Zahl der Drehungen sind nicht begrenzt. Der Abwurf erfolgt aus einem Abwurfraum in einen Wurfsektor. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden oder einen Abwurfbalken markiert. Der Versuch ist beim Auftreffen des Balls auf dem Boden beendet. Erst dann können die Wettkämpfer*innen den Anlauf-/Abwurfraum verlassen, jedoch nicht über den Balken und dessen seitliche Verlängerungslinien.

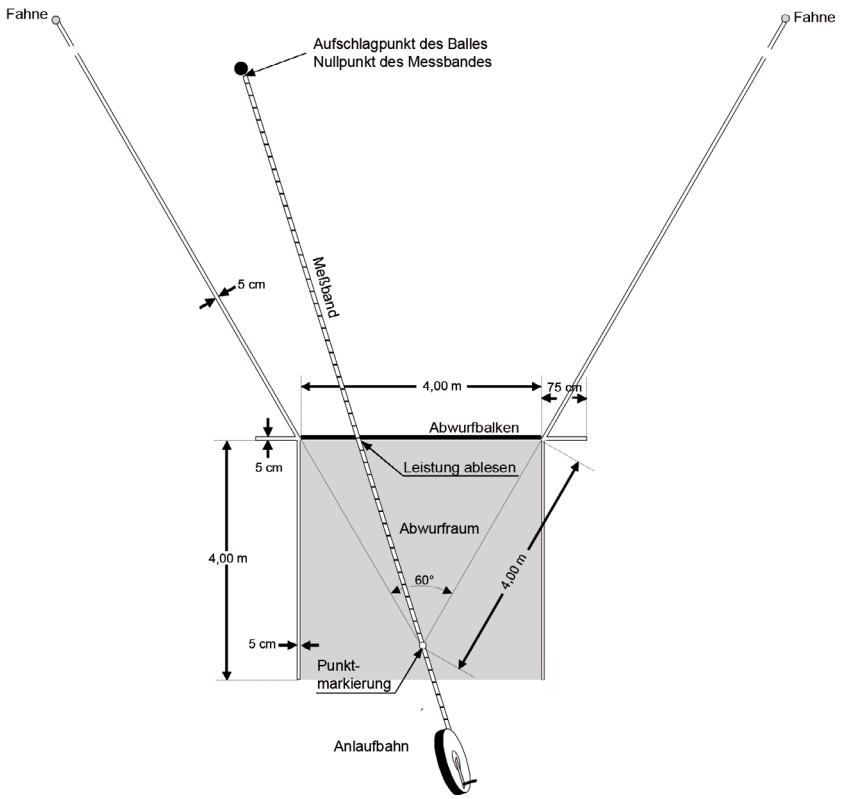
Material: Der Schleuderball besteht aus einer Leder- oder Kunststoffhülle mit einer formbeständigen Füllung. Als Handgriff dient eine Lederschlaufe, die 28 cm lang (+/– 1,0 cm) und 2,0 cm (+/– 0,3 cm) breit ist. Für alle Altersklassen und beide Geschlechter wird mit dem 1 kg Schleuderball geworfen.

Bewertung: Die Weitenmessung erfolgt vom nächstliegenden, vorderen Rand des Auftreffpunktes des Balles bis an die Innenkante der Abwurflinie bzw. des Abwurfbalkens. Beginnend mit dem 0-Punkt des Maßbandes wird dieses im Abwurfraum dabei über den Schnittpunkt der Begrenzungslinien des Wurfsektors gespannt. Die Weite des Wurfes wird an der Innenkante der Abwurflinie (an der Seite des kleineren Winkels) abgelesen (siehe auch Messhilfe unter *www.deutsches-sportabzeichen.de*).

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

Schleuderballanlage

Maße zum Anlegen der Sektorlinien



6.4.6 Seilspringen (Rope Skipping)

*Prüfberechtigt sind alle Prüfer*innen des Deutschen Sportabzeichens.*

Bestimmungen: Siehe Absatz 6.4.6.1 – 6.4.6.6

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

Hinweise zur Durchführung: Zwischensprünge sind nur beim Grundsprung vorwärts bei Kindern (bis 9 Jahre) und bei Älteren (ab 70 Jahre) und beim Doppeldurchschlag erlaubt. Die Übungen sind mit kontinuierlichem Seildurchschlag durchzuführen.

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

Überblick über die Seilsprungelemente für die jeweilige Altersgruppe:

Alter		6 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 17
Element		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung **ODER** Galoppsprung	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung
siehe Absatz		6.4.6.1 / 6.4.6.2	6.4.6.1	6.4.6.4	6.4.6.5
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	20	10	10
	Silber	15	30	20	15
	Gold	25	40	30	20

Alter		18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59
Element		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung
siehe Absatz		6.4.6.6	6.4.6.5	6.4.6.3	6.4.6.4
Anzahl der Sprünge	Bronze	5	10	40	10
	Silber	10	15	60	20
	Gold	15	20	80	30

Alter		60 – 69	70 – 79	80 – 89	ab 90
Element		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung **ODER** Galoppsprung		
siehe Absatz		6.4.6.1	6.4.6.1 / 6.4.6.2		
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	8	6	4
	Silber	20	14	10	6
	Gold	30	18	12	8

6.4.6.1 Grundsprung vorwärts (Easy Jump):

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

Grundsprung vorwärts (Easy Jump) mit Zwischensprung:

Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Dabei ist jeweils **ein** Zwischensprung erlaubt. Es wird jeder Seildurchschlag gezählt.

6.4.6.2 Galoppsprung:

Die Teilnehmer*innen müssen im Laufschritt auf der Stelle oder in der Fortbewegung jeweils bei einem Seildurschlag mit beiden Füßen nacheinander das Seil überqueren (einbeiniger Absprung, das andere Bein wird nachgezogen). Hierbei wird gezählt wie oft der **rechte** Fuß das Seil überquert.

6.4.6.3 Laufschritt (JoggingStep):
Die Teilnehmer*innen müssen im Laufschritt auf der Stelle oder in der Fortbewegung, jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß über das Seil springen. Es wird jeweils die Fußüberquerung gezählt.

6.4.6.4 Grundsprung rückwärts (Easy Jump):
Wie 6.4.6.1, nur rückwärts geschwungen. **Ohne** Zwischensprung.

6.4.6.5 Kreuzdurchschlag (Criss Cross):
Die Teilnehmer*innen müssen bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen. Hierbei wird jedes Kreuzen der Arme gezählt. Das Seil ist bei jedem Sprung (**ohne** Zwischensprung) unter den Füßen durchzuschlagen.

6.4.6.6 Doppeldurchschlag (Double Under):
Die Teilnehmer*innen müssen bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen. Es wird jede Landung nach dem Zweifachdurchschlag gezählt. Zwischen den Doppeldurchschlagsprüngen dürfen maximal 2 Sprünge (Zwischensprünge) ohne Doppeldurchschlag erfolgen.

6.4.7 Gerätturnen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 6.2.6 beschrieben.
Bestimmungen: Siehe Absatz 6.4.7.1 – 6.4.7.6

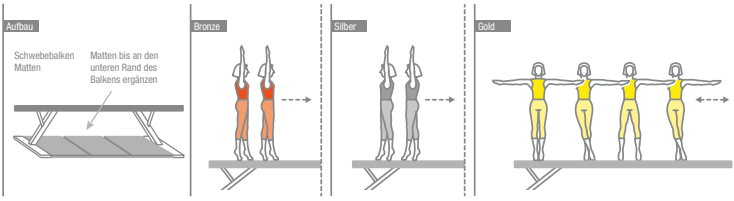
Überblick der Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Gruppe Koordination:

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
s. Absatz	6.4.7.1	6.4.7.2	6.4.7.3	6.4.7.4	6.4.7.5	6.4.7.6

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

6.4.7.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter
Gehen auf dem Schwebebalken
Material: Schwebebalken (Höhe: 1,25 m) mit Matten ggf. bis direkt unter den Schwebebalken (siehe Zeichnung) abgesichert. Die Höhe der Mattenlage ist freigestellt (Unterbau der Matten kann aus Kästen oder Turnbänken bestehen), eine Aufstiegshilfe z.B. über einen (kleinen) Kasten ist gestattet. Die Nutzung eines Übungsschwebebalken ist erlaubt, umgedrehte Bänke sind nicht zulässig.

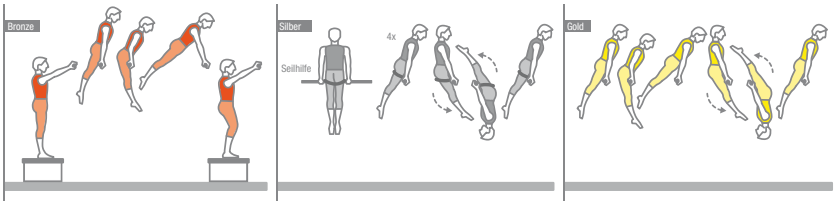
4.7.1



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

6.4.7.2 Altersgruppe: 8 – 9 und 60 – 69
Hüftumschwung
Material: Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matten

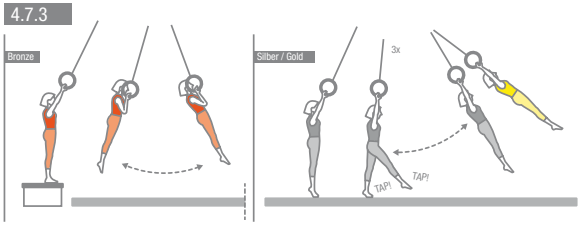
4.7.2



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 (für die Seilhilfe wird ein Sprungseil zwischen Hand und Körper über die Reckstange gehängt, beide Seilenden werden zusammen eng unterhalb des Gesäßes durchgeführt und an der anderen Seite zwischen dem Körper und der anderen Stützhand wieder befestigt).
Gold	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung (siehe 6.2.6 Sicherheitshinweis).

6.4.7.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59
Schwingen an den Ringen
Material: Kleiner Kasten, Schwingende Ringe, Matten zur Absicherung

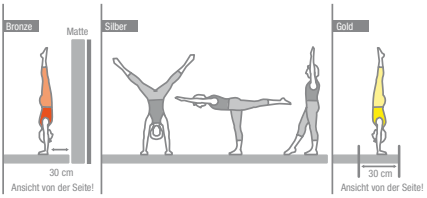
4.7.3



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

6.4.7.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40 – 49
Rad/Handstützüberschlag seitwärts
Material: Weichbodenmatte, Turnmatten

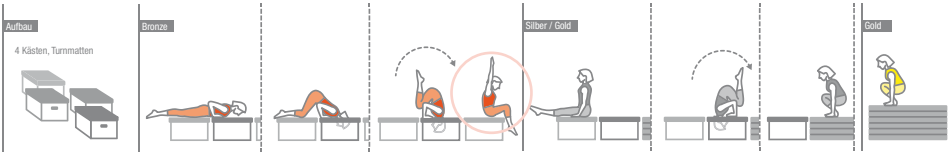
4.7.4



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

6.4.7.5 Alter 14 – 15 und 30 – 39
Rolle
Material: 4 kleine Kästen, Turnmatten

4.7.5



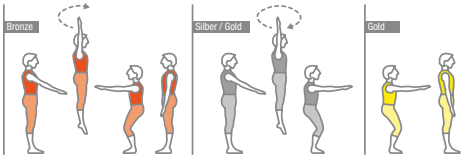
!

Bronze	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten, ohne sich mit den Hände abzustützen. Die Füße werden auf dem Boden aufgesetzt.
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.

!

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

4.7.6



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

7. Anerkennung von Leistungen aus Wettkämpfen und sportartspezifischen Leistungsabzeichen

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

7.1 Laufen (10 km) – Radfahren (5, 10, 20 km) – Walking/Nordic Walking (7,5 km)

Aufgrund des hohen logistischen Aufwands können für das Absolvieren des 10 km Laufs, der Radfahrstrecken und der Walking/Nordic Walking-Strecke Wettkämpfe oder vergleichbare Veranstaltungen genutzt werden. Der Nachweis muss durch eine Urkunde mit Zeitangabe oder eine online zur Verfügung gestellte Ergebnisliste vorgelegt werden (siehe auch 6.1.3, 6.1.4 und 6.1.6).

7.2 Bundesjugendspiele

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

7.3 Anerkannte sportartspezifische Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen)

Die Mitgliedsorganisationen des DOSB haben die Möglichkeit, Leistungsabzeichen für das Deutsche Sportabzeichen anerkennen zu lassen. Nach Anerkennung durch den DOSB werden diese Leistungsabzeichen als Ersatz für **eine** der vier Gruppen gewertet. Die Anerkennung des Leistungsabzeichens erfolgt grundsätzlich auf der Leistungsstufe Gold und ausschließlich für das Kalenderjahr, in dem das Leistungsabzeichen erworben wurde. Wenn nicht anders angegeben, gilt das jeweilige Abzeichen auf allen zu erzielenden Stufen. Welche Leistungsabzeichen gewertet werden, entnehmen Sie bitte der entsprechenden Liste (siehe unten). Der Nachweis erfolgt durch die Absolvent*innen 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 Gruppe.

Die Liste der vom DOSB anerkannten sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) ist auf *www.deutsches-sportabzeichen.de* veröffentlicht.

Liste der anerkannten Leistungsabzeichen 2024

Gruppe Ausdauer

Bund Deutscher Radfahrer (BDR)
- Deutsches Radsportabzeichen ab Silber

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), Deutscher Schwimmverband (DSV), Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes (WW), Arbeiter Samariter Bund (ASB)
- Deutsches Schwimmabzeichen Gold (DLRG, DSV, WW und ASB)
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen (DLRG, DSV, WW und ASB)
- Deutscher Junior-Retter (DLRG)

Deutscher Ruderverband (DRV)
- Jugendfahrtenabzeichen
- Fahrtenabzeichen für Erwachsene

Deutsche Triathlon Union (DTU)
- Deutsches Triathlonabzeichen
- Deutsches Triathlon Jugendabzeichen

Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)
- Laufabzeichen Stufe 4 oder 5
- Marathonabzeichen
- Walking-/Nordic Walking-Abzeichen Stufe 3

Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf (DVMF)
- Deutsches Fünfkampfabzeichen

Verband Deutscher Sporttaucher (VDST)
- Leistungsabzeichen Flossenschwimmen

Deutscher Kanu-Verband (DKV)
- Wanderfahrerabzeichen

Deutscher Rollsport und Inline-Verband (DRIV)
- Skate-Abzeichen:
  - < 13 Jahre: ab Stufe 3
  - ≥ 14 Jahre: ab Stufe 5

Gruppe Kraft

Bundesverband Deutscher Gewichtheber (BVDG)
- Langhantel-Leistungsabzeichen für Erwachsene und Jugendliche

Gruppe Schnelligkeit
Für das Jahr 2024 gibt es keine anerkannten Abzeichen.

Gruppe Koordination

Deutscher Aero Club (DAeC)
- Segelflug Leistungsabzeichen ab Silber

Deutscher Badminton-Verband (DBV)
- Badminton Spielabzeichen für 6 – 17-jährige Gold
- Badminton Sportabzeichen für Erwachsene Gold

Deutscher Fußball-Bund (DFB)
- Fußball-Abzeichen ab Silber
- Schnupper-Abzeichen ab Silber
- Schulfußball-Abzeichen ab Silber
- Schulfußball-Schnupper-Abzeichen ab Silber

Deutscher Golf Verband (DGV)
- Kindergolfabzeichen

Deutscher Ju-Jutsu Verband (DJJV)
- JJ-Jugendsportabzeichen
- DJJV-Sportabzeichen

Deutscher Judo-Bund (DJB)
- Judo-Abzeichen

Deutscher Kegler- und Bowlingbund (DKB)
- Bundeskegelsportabzeichen Gold

Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)
- Kinderleichtathletik-Abzeichen Stufe II („Könner“)
- Mehrkampfabzeichen

Deutscher Minigolfsport Verband (DMV)
- Minigolfsportabzeichen Gold

Deutscher Pétanque-Verband (DPV)
- Boule-Sportabzeichen
- Pétanque Leistungsabzeichen

Deutsche Reiterliche Vereinigung (FN)
- Reitabzeichen 5 „RA 5“
- FN-Sportabzeichen Reiten

Deutscher Schützenbund (DSB)
- Kleines oder großes Leistungsabzeichen

Deutsche Taekwondo Union (DTU)
- Taekwondo Sportabzeichen ab Silber

Deutscher Tanzsportverband (DTV)
- Kindertanzabzeichen
- Deutsches Tanz-Sportabzeichen

Deutscher Tennis Bund (DTB)
- Tennis-Sportabzeichen

Deutscher Tischtennis-Bund (DTTB)
- Tischtennis Sportabzeichen ab „gut“ (2 Sterne)

Deutscher Turner-Bund (DTB)
- Kinderturn-Abzeichen Gold
- Deutsches Gymnastikabzeichen
- Gerätturnabzeichen
- Deutsches Aerobic-Abzeichen
- Deutsches Rope Skipping-Abzeichen für 6 – 9-jährige
- Deutsches Rope Skipping-Abzeichen für ab 10-jährige und Erwachsene ab Silber

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 Stadtsportbünde). Grundlage dafür ist das Vorliegen der vollständig ausgefüllten Prüfkarte und die darin nachgewiesenen erfolgreichen Prüfungen in den vier Gruppen (inkl. dem Nachweis der Schwimmfertigkeit – siehe hierzu Kapitel 3.2) oder die digitale Erfassung der Prüfungsleistungen via Sportabzeichen-Digital.

Auch weitere Varianten der elektronischen Datenübermittlung sind möglich. Auskünfte hierzu erteilt der Landessportbund oder seine Untergliederungen.

Bei Wiederholungsprüfungen ist stets die Kopie der letzten Urkunde oder die mit einem Bearbeitungsvermerk versehene Prüfkarte mit einzureichen insofern (noch) nicht mit der neuen Plattform Sportabzeichen Digital gearbeitet wurde.

Nachträgliche Verleihungen bzw. Bestätigungen sind bis zum Ablauf von drei Kalenderjahren nach dem Jahr der Prüfung möglich.

8.1.1 Gebühren

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

Die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens im Ausland ist in Kapitel 5 geregelt.

8.1.2 Datenschutz

Damit die Informationspflichten erfüllt und die Rechte der Betroffenen (Prüflinge) von allen Verantwortlichen gewährleistet werden, haben Prüfer*innen darauf zu achten, dass alle Freitextfelder auf der Prüfkarte ausgefüllt sind. !

Außerdem befindet sich auf der Rückseite der Prüfkarte folgender Hinweis:

„Die auf der Prüfkarte erfassten personenbezogenen Daten werden für Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z. B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter *https://deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien#akkordeon-15332* abrufen. Gerne stellen Ihnen die Verantwortlichen diese auch auf Anfrage in Textform (z. B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung."

Für Menschen mit Behinderung gelten andere Datenschutzbestimmungen (siehe Kapitel 4.3).

8.2 Die Abzeichen im Überblick

Das Deutsche Sportabzeichen

mit Zahl (bicolor)

Das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche

Bandschnalle

Bandschnalle

Bandschnalle

Bandschnalle mit Zahl (bicolor)

Hinweis: *Bandschnallen dürfen nur an Uniformen getragen werden!* !

8.3 Das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (kumulativer Aspekt)

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

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

DDR-Sportabzeichen auf den Stufen Silber und Gold werden ebenfalls beim DSA angerechnet. Für ein Kalenderjahr kann aber jeweils nur das DSA oder das DDR-Sportabzeichen angerechnet werden.

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

9. Übersicht zu Änderungen in den Leistungskatalogen 2024

Weibliche Jugend	Männliche Jugend	Frauen	Männer
Ausdauer			
		Walking *AK 18 – 24 und 30 – 49*	
Kraft			
Medizinball (1 kg) *AK 6 – 11*	Medizinball (1 kg) *AK 6 – 11*	Medizinball *AK 18 – ab 90* Erweiterter LK *AK 18 – ab 90*	Medizinball *AK 18 – ab 90* Steinstoßen* *AK 60 – ab 90* Erweiterter LK *AK 18 – ab 90*

*Änderung der **Stein-Gewichte**

Bei einigen Turnübungen im Bereich Kraft, Schnelligkeit und Koordination wurden textliche Anpassungen vorgenommen.

Der Deutsche Olympische Sportbund dankt den Expert*innen, 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 und Axel Fries,
- dem Deutschen Behindertensportverband,
- den 16 Landessportbünden.

DANKE!

Impressum

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e. V. · Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main
T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906 · deutsches-sportabzeichen@dosb.de · www.deutsches-sportabzeichen.de

Redaktion: Deutscher Olympischer Sportbund

Grafik: INKA Medialine GmbH · Frankfurt am Main · www.inka-medialine.com

Produktion: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH · Mörfelden-Walldorf · www.wvd-online.de

ISBN 3-89152-010-7 *Frankfurt am Main 2024*

Ernsting's family

Von fröhlichen Familien empfohlen.

CLEVERE FUNKTIONEN

QUALITÄT, DIE GLÜCKLICH MACHT.

Atmungsaktiv und schnelltrocknend bei hohem Tragekomfort: Entdeckt preiswerte Sportmode für Groß und Klein online auf **ernstings-family.com** oder in unseren rund 1.915 Filialen.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Und darum, dass sich jemand gesellschaftlich engagiert.

Als größte nichtstaatliche Sportförderin in Deutschland unterstützen wir große und kleine Projekte. Wir übernehmen damit Verantwortung und schaffen nachhaltige Werte vor Ort. **#GroßeMomenteParis24**

TEAM D TEAM D PARALYMPICS Top Partner

Weil's um mehr als Geld geht.

Und um jemanden, der vollen Einsatz fördert.

Auch 2024 sind wir wieder beim Deutschen Sportabzeichen dabei. Wir zeichnen herausragendes Engagement und sportliche Leistungen aus, für Menschen mit und ohne Behinderung. Bei der jährlichen Sportabzeichen-Tour sind die lokalen Sparkassen mit Begeisterung dabei und spornen die Teilnehmenden zu Höchstleistungen an.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer

Weil's um mehr als Geld geht.