

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



**SO EINFACH GEHT'S!** **ONLINE** auf [kinderplussport.de](http://kinderplussport.de) das Formular (ideal zur Gruppenanmeldung) ausfüllen  
oder **PER POST** Coupon ausfüllen und einsenden an:  
Deutscher Olympischer Sportbund,  
Postfach 026, 77649 Offenburg

VORNAME \_\_\_\_\_

NAME \_\_\_\_\_

SCHULE / VEREIN \_\_\_\_\_

NAME LEHRER/IN ODER PRÜFER/IN \_\_\_\_\_

PRÜFUNGSORT \_\_\_\_\_

☐ Ich habe das Deutsche Sportabzeichen erfolgreich bestanden.

☐ Ich habe mindestens 3 Disziplinen abgelegt und zwar folgende:

**1. DISZIPLIN** \_\_\_\_\_

**2. DISZIPLIN** \_\_\_\_\_

**3. DISZIPLIN** \_\_\_\_\_

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



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



**Sportabzeichen-Wettbewerb 2011**  
der Sparkassen-Finanzgruppe

Preise im Gesamtwert von: **100.000 €**

Wir suchen Deutschlands sportlichste Schulen, Vereine und Unternehmen. Jetzt anmelden unter:  
[www.sportabzeichen-wettbewerb.de](http://www.sportabzeichen-wettbewerb.de)



# I DEUTSCHES SPORTABZEICHEN I

| Gruppe | Übung                                            | weibliche Jugend                  |              |              |              |              |              | männliche Jugend                  |              |              |               |                    |               | Frauen                                                 |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | Männer                         |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|--------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|---------------|--------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------------|----------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------|------|--|
|        | Alter im Kalenderjahr                            | 8/9                               | 10/11        | 12           | 13           | 14/15        | 16/17        | 8/9                               | 10/11        | 12           | 13            | 14/15              | 16/17         | 18-29                                                  | 30-39         | 40-44         | 45-49         | 50-54         | 55-59         | 60-64         | 65-69          | 70-74              | 75-79          | ab 80                          | 18-29         | 30-39         | 40-44         | 45-49         | 50-54         | 55-59         | 60-64         | 65-69         | 70-74         | 75-79         | ab 80 |      |  |
| 1      | 50-m-Schwimmen                                   | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | 200-m-Schwimmen                                  | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 2      | Hochsprung                                       | 0,70                              | 0,80         | 0,95         | 1,00         | 1,05         | 1,10         | 0,75                              | 0,85         | 1,00         | 1,10          | 1,20               | 1,30          | 1,10                                                   | 1,05          | 1,00          | 0,95          | 0,90          | 0,85          | 0,80          | 0,75           | 0,70               | 0,65           | 0,60                           | 1,35          | 1,30          | 1,25          | 1,15          | 1,05          | 1,00          | 0,95          | 0,90          | 0,85          | 0,80          | 0,75  |      |  |
|        | Weitsprung <sup>4</sup>                          | 2,20                              | 2,40         | 2,80         | 3,10         | 3,30         | 3,50         | 2,40                              | 2,60         | 3,00         | 3,50          | 4,00               | 4,40          | 3,50                                                   | 3,25          | 3,00          | 2,90          | 2,80          | 2,70          | 2,60          | 2,50           | 2,40               | 2,30           | 2,20                           | 4,50          | 4,30          | 4,20          | 4,00          | 3,80          | 3,60          | 3,40          | 3,20          | 3,10          | 3,00          | 2,90  |      |  |
| 3      | Standweitsprung                                  | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | Sprung:                                          | beliebig. Sprunggerät seit        |              |              |              |              |              | beliebig. Sprunggerät seit        |              |              |               |                    |               | Kasten quer/Pferd seit                                 |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | Kasten/Pferd längs             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 4      | Hocke o. Grätsche <sup>3</sup>                   | 0,90                              | 1,00         | 1,00         | 1,10         | 1,10         | 1,20         | 0,90                              | 1,00         | 1,00         | 1,10          | 1,10               | 1,20          | 1,20                                                   | 1,10          | 1,10          | 1,10          | 1,10          | 1,10          | 1,10          | 1,10           | 1,10               | 1,10           | 1,10                           | 1,20          | 1,10          | 1,10          | 1,10          | 1,10          | 1,10          | 1,10          | 1,10          | 1,10          | 1,10          | 1,10  |      |  |
|        | 50-m-Lauf                                        | 10,4                              | 10,0         | 9,5          | 9,0          | 8,5          | 8,0          | 10,3                              | 9,9          | 9,2          | 8,8           | 8,3                | 7,8           | 11,2                                                   | 11,7          | 12,2          | 13,2          | 14,2          | 15,2          | 16,2          | 17,2           | 18,2               | 19,2           | 20,2                           | 13,6          | 14,0          | 14,5          | 15,0          | 16,0          | 17,0          | 18,0          | 19,0          | 20,0          | 21,0          | 22,0  | 23,0 |  |
| 5      | 75-m-Lauf                                        | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | 100-m-Lauf                                       | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 6      | 400-m-Lauf                                       | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | 1.000-m-Lauf                                     | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 7      | 300-m-Radfahren (fliegender Start)               | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | 500-m-Radfahren (fliegender Start)               | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 8      | 300-m-Inline-Skating                             | 1:05                              | 1:00         | 0:54         | 0:52         | 0:49         | 0:47         | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | 0:47                                                   | 0:48          | 0:49          | 0:51          | 0:53          | 0:55          | 0:57          | 0:59           | in beliebiger Zeit |                |                                |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | 500-m-Inline-Skating                             | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 9      | weitere Angebote ab 8 Jahre <sup>1</sup>         | *                                 | *            | *            | *            | *            | *            | *                                 | *            | *            | *             | *                  | *             | *                                                      | *             | *             | *             | *             | *             | *             | *              | *                  | *              | *                              | *             | 1:20          | 1:22          | 1:24          | 1:27          | 1:30          | 1:33          | 1:36          | 1:39          | *             | *     | *    |  |
|        | Kugel <sup>5)</sup>                              | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 10     | Steinstoß (15 kg, links u. rechts) <sup>6)</sup> | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | Schlagball (80 g)                                | 10,00                             | 13,00        | 17,00        | 23,00        | 28,00        | 32,00        | 17,00                             | 20,00        | 27,00        | 36,00         | in beliebiger Zeit |               | 37,00                                                  | 34,00         | 31,00         | 29,00         | 27,00         | 25,00         | 24,00         | 23,00          | in beliebiger Zeit |                |                                |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 11     | Wurfball (200 g)                                 | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | Schleuderball (1 kg)                             | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 12     | Schleuderball (1,5 kg)                           | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | Medizinball (2 kg)                               | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 13     | 100-m-Schwimmen                                  | 3:10                              | 2:55         | 2:40         | 2:35         | 2:25         | 2:15         | 3:00                              | 2:45         | 2:30         | 2:15          | 2:05               | 1:55          | 2:00                                                   | 2:20          | 2:30          | 2:50          | 3:05          | 3:20          | 3:35          | 3:50           | 4:00               | 4:10           | 4:20                           | 1:50          | 2:00          | 2:10          | 2:20          | 2:30          | 2:40          | 2:50          | 3:00          | 3:20          | 3:40          | 4:00  |      |  |
|        | Gerätturnen: Kombination                         | Reck: Aufschwung, Unterschwingung |              |              |              |              |              | Reck: Aufschwung, Unterschwingung |              |              |               |                    |               | Handst.; Aufschwung                                    |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | Handst.; Schwingen, hohe Wende |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 14     | Reck-Boden bzw. Boden-Barren <sup>3)</sup>       | Boden: Rad                        |              |              |              |              |              | Boden: Rad                        |              |              |               |                    |               | Handstand; hoher Hockstütz; Sprung in den Stütz, Abzug |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | Handst.; Schwingen, hohe Wende |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | weitere Angebote ab 9 Jahre <sup>1)</sup>        | *                                 | *            | *            | *            | *            | *            | *                                 | *            | *            | *             | *                  | *             | *                                                      | *             | *             | *             | *             | *             | *             | *              | *                  | *              | *                              | *             | *             | *             | *             | *             | *             | *             | *             | *             | *             | *     |      |  |
| 15     | 800-m-Lauf                                       | 5:20                              | 5:00         | 4:50         | 4:40         | 4:35         | 4:30         | 4:50                              | 4:30         | 4:10         | 3:50          | 3:40               | 3:30          | 4:00                                                   | 3:50          | 3:40          | 3:30          | 3:20          | 3:10          | 3:00          | 2:50           | 2:40               | 2:30           | 2:20                           | 2:50          | 2:40          | 2:30          | 2:20          | 2:10          | 2:00          | 1:50          | 1:40          | 1:30          | 1:20          |       |      |  |
|        | 1.000-m-Lauf                                     | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 16     | 2.000-m-Lauf                                     | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | 3.000-m-Lauf <sup>8)</sup>                       | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 17     | 5.000-m-Lauf                                     | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | 5.000-m-Inline-Skating                           | 27:00                             | 22:00        | 19:30        | 17:30        | 16:30        | 15:30        | 27:00                             | 22:00        | 18:00        | 15:00         | 14:00              | 13:00         | 16:30                                                  | 17:00         | 17:30         | 19:00         | 20:30         | 22:00         | 23:30         | 25:00          | in beliebiger Zeit |                |                                |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 18     | 10.000-m-Inline-Skating                          | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | 10-km-Wandern                                    | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 19     | 7-km-Walking/Nordic Walking                      | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | 20-km-Radfahren <sup>7)</sup>                    | 25:00                             | 40:00        | 34:00        | 70:00        | 65:00        | 60:00        | 25:00                             | 40:00        | 34:00        | 60:00         | 50:00              | 45:00         | 60:00                                                  | 62:30         | 65:00         | 67:30         | 70:00         | 72:30         | 75:00         | 77:30          | 80:00              | 82:30          | 85:00                          | 45:00         | 47:30         | 50:00         | 52:30         | 55:00         | 57:30         | 60:00         | 62:30         | 65:00         | 67:30         | 70:00 |      |  |
| 20     | 600-m-Schwimmen                                  | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
|        | 1.000-m-Schwimmen                                | in beliebiger Zeit                |              |              |              |              |              | in beliebiger Zeit                |              |              |               |                    |               | in beliebiger Zeit                                     |               |               |               |               |               |               |                |                    |                | in beliebiger Zeit             |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |       |      |  |
| 21     | Skianglauf                                       | 4 km in beliebiger Zeit           | 35:00 (5 km) | 32:00 (5 km) | 30:00 (5 km) | 28:00 (5 km) | 26:00 (5 km) | 4 km in beliebiger Zeit           | 32:00 (5 km) | 46:00 (8 km) | 52:00 (10 km) | 54:00 (10 km)      | 60:00 (10 km) | 65:00 (10 km)                                          | 70:00 (10 km) | 75:00 (10 km) | 80:00 (10 km) | 85:00 (10 km) | 90:00 (10 km) | 95:00 (10 km) | 100:00 (10 km) | 105:00 (10 km)     | 110:00 (10 km) | 72:00 (15 km)                  | 75:00 (15 km) | 79:00 (15 km) | 83:00 (15 km) | 88:00 (15 km) | 93:00 (15 km) | 70:00 (10 km) | 75:00 (10 km) | 80:00 (10 km) | 85:00 (10 km) | 90:00 (10 km) |       |      |  |
|        | weitere Angebote ab 8 Jahre <sup>1)</sup>        | *                                 | *            | *            | *            | *            | *            | *                                 | *            | *            | *             | *                  | *             | *                                                      | *             | *             | *             | *             | *             | *             | *              | *                  | *              | *                              | *             | *             | *             | *             | *             | *             | *             | *             | *             | *             |       |      |  |

Stand: 2011





Auch 2011 gilt:  
kein Zusatzbeitrag!



Auch 2011 gilt:  
kein Zusatzbeitrag!

Gemeinsam.  
Noch besser!

**BARMER  
GEK** die gesund  
experten

Jetzt wechseln – guter Lauf  
mit der BARMER GEK

- wir sind dort, wo Sie uns brauchen
- erfolgreiche Bonusprogramme
- attraktive Wahltarife
- exklusive Zusatzversicherungen
- [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)

➤ Machen Sie das Deutsche Sportabzeichen! Sie erhalten 150 Punkte für das Bonusprogramm aktiv pluspunkten von BARMER GEK

Gemeinsam.  
Noch besser.

**BARMER  
GEK** die gesund  
experten

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

- wir sind dort, wo Sie uns brauchen
- erfolgreiche Bonusprogramme
- attraktive Wahltarife
- exklusive Zusatzversicherungen
- [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)

➤ Machen Sie das Deutsche Sportabzeichen! Sie erhalten 150 Punkte für das Bonusprogramm aktiv pluspunkten von BARMER GEK

## Deutsches Sportabzeichen

Das Zeichen für mehr Sport  
und Erfolg im Leben

**Sind Sport und Bewegung für Sie ein Stück Lebenslust und Lebensfreude? Dann ist das Sportabzeichen die Herausforderung an Sie, den Spaß am Sport und die Freude am Leben noch weiter zu steigern:**

- ! Lernen Sie sich besser kennen!
- ! Entdecken Sie, was alles in Ihnen steckt!
- ! Bereichern Sie Ihre Freizeit um neue sportliche Erfolgserlebnisse!
- ! Schöpfen Sie Kraft für den Alltag!
- ! Gewinnen Sie Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein!
- ! Setzen Sie Zeichen für ein aktives und erfolgreiches Leben!
- ! Holen Sie sich den objektiven Beweis für überdurchschnittliche Leistungsfähigkeit und Fitness!

Jeder kann es schaffen. Jedes Jahr

Die höchste sportliche Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports zu erringen, ist natürlich nicht leicht. Aber wenn Sie sich an die „richtig fit“-Regeln halten, können Sie es schaffen. Und zwar ganz nach Ihren individuellen Neigungen und Fähigkeiten. Denn die fünf altersgerechten Prüfungsbedingungen, die man im Laufe eines Kalenderjahres erfüllen muss, wählen Sie selbst aus vielen verschiedenen Sportarten.

Die „richtig fit“-Regeln  
für mehr Lebensqualität durch Sport:

- ! Mach es regelmäßig!
- ! Mach es richtig!
- ! Mach es mit Maß!
- ! Mach es mit Spaß!



**DOSB**  
DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

Der Weg ist das Ziel

Ebenso wichtig wie die Prüfungen ist die Vorbereitung auf das Sportabzeichen, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken sollte. Zwei- bis dreimal pro Woche ist besser als ein noch so ausgiebiger Sport allein am Wochenende oder nur im Urlaub. Gemeinsam mit Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung ist das Training effektiver, schöner und spannender.

Trifft sich gut:  
Die Sportabzeichen-Treffs

3.600 Sportabzeichen-Treffs in Deutschland bieten Anfängern und Fortgeschrittenen, Jung und Alt die Möglichkeit, sich regelmäßig optimal auf das Sportabzeichen vorzubereiten:

- ! geeignete Übungsanlagen
- ! alle erforderlichen Einrichtungen und Geräte
- ! altersgerechtes Üben
- ! fachliche Anleitung durch speziell ausgebildete, erfahrene und freundliche Betreuerinnen und Betreuer

Wo und wann es in Ihrer Nähe Sportabzeichen-Treffs gibt, erfahren Sie beim Sportamt Ihrer Gemeinde, Ihres Kreises oder bei Ihrem zuständigen Landessportbund/-verband sowie unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de). Darüber hinaus bieten viele Sportvereine die Möglichkeit an, sich gezielt vorzubereiten, nicht nur für Mitglieder. Fragen Sie einfach mal nach.

Alles, was Sie über das Sportabzeichen wissen sollten

Das Sportabzeichen ist die offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness. Alle können das Deutsche Sportabzeichen erwerben - auch Nichtmitglieder eines Sportvereins. Landessportbünde/-verbände, Sportvereine, Sportämter und Prüfer geben Auskünfte über Abnahmezeiten und -orte, Vorbereitungskurse, Sportabzeichen-Treffs und sonstige Fragen der Verleihung. Die sportlichen Bedingungen sind in fünf Gruppen aufgeteilt. Aus jeder Gruppe muss nur eine Bedingung erfüllt werden. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr. Maßgeblich ist die Altersklasse, die im Kalenderjahr erreicht wird. Die vollständig ausgefüllte und bestätigte Prüfkarte sowie ggf. der Nachweis der bestätigten Prüfkarte bzw. Urkunde der letzten erfolgreichen Prüfung ist in der Regel dem zuständigen Landessportbund/-verband einzureichen. Dort hilft man Ihnen auch gerne, wenn Sie weitere Fragen haben oder Ersatzbestellungen für verlorene Urkunden und Abzeichen sowie zusätzliche Bestellungen wünschen.



Weitere Angebote

Zusätzlich zu den in der Tabelle (umseitig) ausgedruckten Sportarten und Übungen gibt es für einzelne Altersklassen in verschiedenen Gruppen weitere Übungen, die ausgewählt und erfüllt werden können. Diese „weiteren Angebote“ sind in der Hauptsache für trainierte Athleten der betreffenden Sportart gedacht. Über Einzelheiten (Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren der Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Faltblatt.

| Sportart            | angeboten für | Gruppe  |
|---------------------|---------------|---------|
| Sportschießen       | ab 9 Jahre    | 4       |
| Kanufahren          | ab 14 Jahre   | 4 und 5 |
| Rudern              | ab 14 Jahre   | 4 und 5 |
| Kegeln/Bowling      | ab 18 Jahre   | 5       |
| Eislaufen           | ab 8 Jahre    | 3 und 5 |
| Gewichtheben Männer | 18-29 Jahre   | 4       |
| Bankdrücken         | ab 18 Jahre   | 4       |

Sportmedizinische Empfehlungen

**Bitte lassen Sie sich sportärztlich untersuchen**

- ! wenn bei der Vorbereitung auf das Sportabzeichen Beschwerden auftreten,
- ! wenn Sie nach der letzten Prüfung krank waren,
- ! wenn Sie über 40 sind und sich zum Ersten Mal auf das Sportabzeichen vorbereiten.

**Empfohlene Untersuchungsintervalle, wenn Sie das Sportabzeichen jährlich wiederholen:**

- ! unter 40 Jahren: alle fünf Jahre.
- ! über 40 Jahren: alle drei Jahre.

Hinweise für Menschen mit Behinderung  
sowie mit spezieller Erkrankung

Menschen mit Behinderung können auch das Deutsche Sportabzeichen erwerben, bei dem die Bedingungen auf den jeweiligen Behinderungsgrad abgestimmt sind. Weitere Informationen:

**Deutscher Behindertensportverband**  
**Friedrich-Alfred-Straße 10, 47055 Duisburg**  
**[www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de) (Bereich Breitensport)**

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

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

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

**Kinder  
+ SPORT**  
Partner des Breitensports  
**DOSB**  
DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND



**MACH MIT  
UND GEWINNE!**  
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2011

Du bist fit und kannst es allen zeigen?  
Dann mach dich bereit und gib dein Bestes in diesem Wettkampf um das Deutsche Sportabzeichen 2011.  
Zusammen mit über 1 Million anderen sportbegeisterten Kindern und Jugendlichen von 8 bis 17 Jahren.



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

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

Impressum:  
Herausgeber:  
Deutscher Olympischer Sportbund  
D-60525 Frankfurt a.M.  
Tel.: 069 / 67 00 250 - Fax: 069 / 67 001 250  
[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)  
E-Mail: [Deutsches-Sportabzeichen@dosb.de](mailto:Deutsches-Sportabzeichen@dosb.de)

Redaktion: Deutscher Olympischer Sportbund  
Satz: BOS-Druck GmbH, Frankfurt a.M.  
Druck: h. reuflurth GmbH, Mülheim a.M.  
Frankfurt am Main 2011

Österreichischer Österreichischer  
**Finanzgruppe**

**BARMER  
GEK** die gesund  
experten

**Kinder  
+ SPORT**