



Deutsches Sportabzeichen 2023



Informationen
Termine
Statistik

Referat Sportabzeichen
Geschäftsstelle
Landratsamt Böblingen
Parkstr. 16
71034 Böblingen

| Titel | Seite |
|---|---------|
| Links | 3 |
| Grußwort - Referent | 4 |
| SAZ - Organisation | 5 |
| Verleihstatistik Gesamt SK Böblingen | 6 |
| Verleihstatistik Sportkreise in Württemberg | 7 |
| Schulwettbewerb und Institutionszahlen | 8 - 10 |
| Leistungskatalog m/w - Jugend | 11 - 12 |
| Einzelprüfkarte und neue SAZ - Preisliste | 13 - 14 |
| Hinweis zum KSK - Ringbuch | 15 |
| Erweiterter Leistungskatalog - Gruppe Kraft | 16 - 27 |
| Vereinsauswertung | 28 - 31 |
| Leistungskatalog m/w - Erwachsene | 32 - 33 |
| Mehrfachwiederholer mit runder Zahl | 34 - 38 |
| Familien mit runder Zahl | 39 - 44 |
| Vereinswettbewerb | 45 - 47 |
| Kopiervorlagen / Anträge | 48 - 55 |
| Anerkannte Verbandsabzeichen | 56 - 58 |
| Sonstiges | 59 - 61 |
| Abnahmeinformationen für Polizeibewerber | 62 - 68 |
| Einwilligung Datenverarbeitung | 69 |

Sportabzeichen 2024

Links – Infos – Material

Regionaler Förderer



Alle Infos - Formulare - Anträge - Wettbewerbe zum DSA (WLSB)

Aktuelle sportliche Anforderungen für die Polizeibewerbung

Materialien rund um das Sportabzeichen (DOSB)

Alles für das Sportabzeichen bei Menschen mit Behinderung

Sportkreis Böblingen

Ehrungsordnung für langjährige Prüfer

Ehrungsantrag für langjährige Prüfer



Nufringen, im April 2024

*Liebe Sportabzeichenprüferinnen- und Prüfer
Liebe Sportabzeichenfreunde, Helferinnen und Helfer*

Der Sportkreis Böblingen mit seinen Verantwortlichen für das Deutsche Sportabzeichen freuen sich, Sie zum diesjährigen Infoabend 2024 in Böblingen begrüßen zu können.

Der Sportkreis bedankt sich bei allen Helferinnen und Helfern, welche zum Gelingen dieser Infoveranstaltung beitragen.

So folgten die Sportabzeichen Zahlen im Sportkreis Böblingen dem bundesweiten Trend aufwärts. Nach 3.193 erfolgreichen Prüfungen im Jahr 2022 konnten die Prüferinnen und Prüfer für das Jahr 2023 die beachtliche Zahl von 3.790 Sportabzeichen im Sportkreis Böblingen und somit wiederum Platz 2 im Ranking der 24 Sportkreise in Württemberg bestätigen

Wir danken unseren weit über 300 Prüferinnen und Prüfern, welche alle in ehrenamtlichem Engagement und zum Teil in unermüdlichem Einsatz zu diesem Ergebnis beigetragen haben und setzen weiter auf die partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Tätigkeit sowie Ihren Absolventen Kraft, Gesundheit, Spaß und eine verletzungsfreie und erfolgreiche Sportsaison 2024

Mit sportlichem Gruß

Karl-Heinz Gfrörer

Sportabzeichenreferent für den Sportkreis Böblingen

Sportabzeichen-Organisation

Sportabzeichen-Referent

Karl-Heinz Gfrörer

Goethestraße 8, 71154 Nufringen

E-mail: gfroerer@sportkreis-bb.de

E-mail priv. karl-heinz.gfroerer@nufringen.com



Sportabzeichen-Kommission:

**Marianne
Borchardt-Griebel**

Josef-Lanner-Straße 15, 71069 Sindelfingen-Maichingen

Tel.: 07031 / 878478

e-mail m@2griebels.de

Rudi Plepla

Ulmenstraße 18, 71154 Nufringen

Tel.: 07032 / 82658

e-mail rudi_plepla@t-online.de

Viola Dengler

Im Gässle 6, 71083 Herrenberg-Oberjesingen

Tel.: 07032 / 32380

e-mail viola.dengler@gmx.de

Sportkreis Böblingen

Postanschrift:

Geschäftsstelle Landratsamt

Parkstraße 16

71034 Böblingen

Sportabzeichen

Geschäftsstelle Landratsamt

Parkstraße 4

71034 Böblingen

Tel.: 07031 / 67 57 30

Fax: 07031 / 43 77 49

Ansprechpartner Geschäftsstelle Datenverwaltung

Karl-Heinz Gfrörer, Goethestraße 8

71154 Nufringen

Tel. 07032 / 8 37 71 od. 0172 / 735 1006

e-mail gfroerer@sportkreis-bb.de, oder

karl-heinz.gfroerer@nufringen.com

Karl-Heinz Gfrörer

Sportabzeichen Referent

Verleihungsstatistik Deutsches Sportabzeichen 2023

Sportkreis Böblingen Geschäftsstelle

Jugend

| | Jugend weiblich | Jugend männlich | Summe |
|--------------|-----------------|-----------------|-------------|
| Gold | 626 | 373 | 999 |
| Silber | 484 | 437 | 921 |
| Bronze | 214 | 229 | 443 |
| SUMME | 1324 | 1039 | 2363 |

Erwachsene

| | Erwachsene weiblich | Erwachsene männlich | Summe |
|--------------|---------------------|---------------------|-------------|
| Gold | 491 | 582 | 1.073 |
| Silber | 131 | 157 | 288 |
| Bronze | 35 | 31 | 66 |
| SUMME | 657 | 770 | 1427 |

davon bicolor

| | | | |
|------------------|-----------|--|-----|
| Bicolor mit Zahl | 5 | | 168 |
| Bicolor mit Zahl | 10 | | 61 |
| Bicolor mit Zahl | 15 | | 36 |
| Bicolor mit Zahl | 20 | | 28 |
| Bicolor mit Zahl | 25 | | 5 |
| Bicolor mit Zahl | 30 | | 7 |
| Bicolor mit Zahl | 35 | | 2 |
| Bicolor mit Zahl | 40 | | 6 |
| Bicolor mit Zahl | 45 | | 3 |
| Bicolor mit Zahl | 50 | | 2 |
| Bicolor mit Zahl | 55 | | 1 |
| Bicolor mit Zahl | 65 | | 1 |

Gesamtzahl verliehener Bicolorabzeichen **320**

Gesamtanzahl Sportabzeichen im Sportkreis Böblingen **3.790**

Württemberg - Vergleich - Gesamtstatistikzahlen 2019 - 2023

| Rang | Sportkreis | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | Veränderung von 2019 zu 2023 | |
|---------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------------|---------|
| | | | | | | | absolut | in % |
| 1 | Rems - Murr | 4.968 | 1.920 | 1.920 | 3.715 | 4.126 | -842 | -16,95% |
| 2 | Böblingen | 4.182 | 2.214 | 2.354 | 3.193 | 3.790 | -392 | -9,37% |
| 3 | Ludwigsburg | 3.966 | 2.187 | 2.478 | 3.095 | 3.570 | -396 | -9,98% |
| 4 | Ostalb | 2.880 | 651 | 1.148 | 1.757 | 2.736 | -144 | -5,00% |
| 5 | Ravensburg | 2.831 | 1.081 | 1.200 | 2.058 | 2.312 | -519 | -18,33% |
| 6 | Heilbronn | 2.351 | 512 | 1.120 | 1.801 | 2.264 | -87 | -3,70% |
| 7 | Esslingen | 2.724 | 1.444 | 1.536 | 2.057 | 2.193 | -531 | -19,49% |
| 8 | Reutlingen | 1.953 | 913 | 1.064 | 1.648 | 1.919 | -34 | -1,74% |
| 9 | Alb - Donau | 2.432 | 1.246 | 1.294 | 1.362 | 1.847 | -585 | -24,05% |
| 10 | Biberach | 2.072 | 805 | 922 | 1.633 | 1.765 | -307 | -14,82% |
| 11 | Tübingen | 2.340 | 1.036 | 1.157 | 1.263 | 1.606 | -734 | -31,37% |
| 12 | Mergentheim | 1.533 | 903 | 793 | 1.107 | 1.524 | -9 | -0,59% |
| 13 | Heidenheim | 1.816 | 612 | 600 | 1.033 | 1.381 | -435 | -23,95% |
| 14 | Stuttgart | 1.154 | 1.085 | 953 | 911 | 1.298 | 144 | 12,48% |
| 15 | Calw | 1.448 | 812 | 897 | 1.134 | 1.270 | -178 | -12,29% |
| 16 | Zollern-Alb | 1.471 | 799 | 924 | 1.179 | 1.241 | -230 | -15,64% |
| 17 | Bodensee | 1.487 | 509 | 587 | 1.151 | 1.141 | -346 | -23,27% |
| 18 | Hohenlohe | 1.387 | 727 | 770 | 849 | 1.124 | -263 | -18,96% |
| 19 | Freudenstadt | 1.137 | 523 | 484 | 774 | 1.124 | -13 | -1,14% |
| 20 | Schwäbisch - Hall | 1.816 | 747 | 877 | 1.035 | 1.090 | -726 | -39,98% |
| 21 | Sigmaringen | 1.446 | 613 | 587 | 981 | 1.051 | -395 | -27,32% |
| 22 | Göppingen | 1.774 | 710 | 677 | 850 | 1.014 | -760 | -42,84% |
| 23 | Rottweil | 1.225 | 493 | 529 | 722 | 833 | -392 | -32,00% |
| 24 | Tuttlingen | 791 | 602 | 451 | 654 | 773 | -18 | -2,28% |
| Summen | | 51.184 | 23.144 | 25.322 | 35.962 | 42.992 | -8.192 | |

**Schulwettbewerb
2023**

Alle Schulen, welche am Wettbewerb 2023 teilgenommen haben, erhalten vom Sportkreis eine Prämie nach der aktuellen Prämienordnung für den Schulwettbewerb

| Rang | Schule / Bezeichnung | Gesamt- schüler- zahl der Schule | Anzahl Sportab- zeichen 2023 | Anteil SAZ in Prozent |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | Decker-Hauff-Schule Jettingen | 137 | 93 | 67,88 |
| 2 | Schönbuchschule Hildrizhausen | 126 | 82 | 65,08 |
| 3 | Gottlob-Ernst-Schule | 130 | 82 | 63,08 |
| 4 | Schule im Wiesengrund | 231 | 109 | 47,19 |
| 5 | Grundschule Oberjesingen | 134 | 54 | 40,30 |
| 6 | Grundschule Mötzingen | 167 | 54 | 32,34 |
| 7 | Stiftsgymnasium | 747 | 106 | 14,19 |
| 8 | Albert-Einstein-Gymnasium Böblingen | 545 | 75 | 13,76 |
| Summe Schulwettbewerb 2023 | | 2.217 | 655 | 29,54 |



2023 Zusammenstellung

| | | | |
|--|--|--|--------------|
| Vereine | | | 3.022 |
| Schulen im Wettbewerb und sonstige Schulen | | | 686 |
| Sonstige Institutionen | | | 82 |
| Gesamtergebnis Sportkreis Böblingen | | | 3.790 |

Sportkreis Böblingen e.V. Referat Sportabzeichen

Termin für Schul- und Familienwettbewerb

WLSB – Schulwettbewerb 2024

Letzter Abgabetermin beim Referat Sportabzeichen

Freitag 13. Dezember 2024

Meldeunterlagen für den Schulwettbewerb:

Die Meldeunterlagen werden den Schulen über die Regierungspräsidien bzw. Landratsämter direkt zugestellt.

Wettbewerbszeitraum ist der **01.01.bis 11.12.** des jeweiligen Jahres.

Der Wettbewerb der Schulen wird durch den WLSB-Wettbewerb abgedeckt. Die Datenverarbeitung erfolgt durch das Sportabzeichenreferat des Sportkreises Böblingen. Für die Prämierung des Sportkreises bitte IBAN und Kontoinhaber mit angeben.

Nur bei pünktlichem Abgeben kann gewährleistet werden, dass zum Wettbewerbsschluss nach dem **11. Dezember 2024** alle Unterlagen vollständig beim WLSB eingereicht werden können.

Die nach dem **11.12.2024** eingehenden Unterlagen werden zwar noch bearbeitet, finden aber in den Wettbewerben keine Berücksichtigung mehr.

Der Familienwettbewerb wird über den Sportkreis Böblingen abgewickelt. Bitte nutzen Sie zur Beantragung von Familienurkunden ausschließlich das Excelformular von der Sportkreis-Homepage.

Letzter Abgabetermin - Freitag 10. Januar 2025

Seit 2023 stehen zwei Varianten als Familienurkunde zur Verfügung. Muster am Ende dieser Broschüre auf Seite 27. Eine Erklärung für die neue Möglichkeit zur Beantragung und Art der Urkunde (WLSB-Urkunde wie bisher oder Ernstings-Urkunde erfolgte am Infoabend am 28. April 2023 in Nufringen. Bitte bei Einreichung der Familiendatei angeben welche Urkunde gedruckt werden soll.

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH ♂

| Übung | 6-7 | | | 8-9 | | | 10-11 | | | 12-13 | | | 14-15 | | | 16-17 | | | | |
|---|--|--------|-------|---|--------|-------|--|--------|-------|---|--------|-------|--------------------------------------|--------|-------|--------------------------------------|--------|-------|-------|--|
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Radfahren (in Min.) | 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 | | |
| | 5 km | | | 5 km | | | 10 km | | | 10 km | | | 400 m | | | 400 m | | | | |
| Werfen (in m) | Schlagball (80 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 | | |
| KRAFT | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Medizinball/Kugelstoßen (in m) | Medizinball (1 kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Standweitsprung (in m) | 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 | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Laufen (in Sek.) | 30 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gerätturnen | Boden | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hochsprung (in m) | Sprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 0,85 | | | 0,95 | | | 1,05 | | | 1,15 | | | 1,20 | | | 1,30 | | | 1,40 | |
| Weitsprung (in m) | Zonenweitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18 | | | 21 | | | 24 | | | 27 | | | 30 | | | 33 | | | 36 | |
| Zonenweitsprung (in Punkten) | 30 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Drehwurf (in Punkten) | Drehwurf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 15 | | | 18 | | | 24 | | | 21 | | | 27 | | | 33 | | | 36 | |
| Schleuderball (1 kg, in m) | Schleuderball | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19,50 | | | 24,00 | | | 27,50 | | | 24,00 | | | 27,50 | | | 28,00 | | | 32,00 | |
| Seilspringen | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung | | | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung | | | Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung | | | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung | | | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung | | | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung | | | | |
| Gerätturnen | Schwebebalken | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10 | | | 15 | | | 25 | | | 10 | | | 15 | | | 20 | | | 25 | |
| Gerätturnen | Reck | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Boden | | | Boden | | | Ringe | | | Boden | | | Boden | | | Boden | | | | |

KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

| Übung | 6-7 | | | 8-9 | | | 10-11 | | | 12-13 | | | 14-15 | | | 16-17 | | |
|---|---|--|-------|-------------------|--------|-------|-------------|--------|-------|-------------------|--------|-------|-------------------|--------|-------|-------------------|--------|-------|
| | 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 | 4:00 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Radfahren (in Min.) | 09:00 07:40 06:20 | | | 08:00 07:00 05:55 | | | 06:25 05:30 | | | 14:50 12:55 11:00 | | | 13:05 11:40 10:00 | | | 11:50 10:30 09:05 | | |
| | 5 km | | | 5 km | | | 10 km | | | 10 km | | | 10 km | | | 10 km | | |
| Werfen (in m) | Schlagball (80 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 | 27,00 |
| Medizinball/Kugelstoßen (in m) | Medizinball (1 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 (in Sek.) | Boden | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 m | | | 30 m | | | 50 m | | | 50 m | | | 100 m | | | 100 m | | |
| Laufen (in Sek.) | 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 |
| 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 (in m) | Boden | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sprung | | | Boden | | | Sprung | | | Boden | | | Sprung | | | Boden | | |
| 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 1,05 1,15 1,25 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Weitsprung (in m) | Zonenweitsprung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Drehwurf (in Punkten) | Drehwurf | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Seilspringen (1 kg, in m) | Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischen sprung ODER Galoppsprung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Beachten Sie bitte auch die wichtigen Hinweise auf der Rückseite (u.a. Datenschutz).

BITTE IN BLOCKSCHRIFT

| | | | | | |
|---|--|----------------------------|--|---|--|
| Nachname | | Vorname | | Geburtsdatum | |
| Straße | | Verein/Schule/Organisation | | | |
| PLZ/Ort/Land | | Telefon/E-Mail | | | |
| Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird | | Geschlecht (w/m) | | Ich bestelle: <input type="checkbox"/> Abzeichen <input type="checkbox"/> Ersatz-/Zusatzabzeichen (siehe Rückseite) | |
| Jahr der Prüfung | | Jahr der letzten Prüfung | | Anzahl der bisher beurkundeten Sportabzeichen (kumulativer Aspekt) | |
| Sportabzeichen-ID bzw. Ident-Nr. (siehe Urkunde, falls vorhanden) | | | | | |

Die Anerkennung der sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) erfolgt grundsätzlich auf der Leistungsebene Gold (3 Punkte).

| | | | | | | | |
|--|---------------------------------|---|-----------|-----------|---|----------------------------------|----------------------------------|
| Pro Gruppe bitte nur eine Disziplin und nur den zu beurkundenden Wert eintragen! | AUSDAUER | Laufen (in Min., Sek.) | Wert | Punkte | | | Unterschrift Prüfer*in – Stempel |
| | | 10 km Lauf (in Min., Sek.) | Wert | 1 | 2 | 3 | |
| | | Dauer- / Geländelauf (in Min., Sek.) | Wert | | | | |
| | | 7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min., Sek.) | Wert | | | | |
| | | Schwimmen (in Min., Sek.) | Wert | Ident-Nr. | | | |
| | | Radfahren (in Min., Sek.) | Wert | Ort | | | |
| | | Sportartspez. Abz. / Verband (Abk.) / Abz. | | Datum | | | |
| | KRAFT | Schlagball/Wurfball (in m, cm) | Wert | Punkte | | | Unterschrift Prüfer*in – Stempel |
| | | Medizinball (in m, cm) | Wert | 1 | 2 | 3 | |
| | | Kugelstoßen (in m, cm) | Wert | | | | |
| | | Steinstoßen (in m, cm) | Wert | | | | |
| | | Standweitsprung (in m, cm) | Wert | Ident-Nr. | | | |
| | | Gerätturnen* Übung: 6.2.7.----- | | Ort | | | |
| | | Sportartspez. Abz. / Verband (Abk.) / Abz. | | Datum | | | |
| | SCHNELLIGKEIT | Laufen (in Sek., 1/10 Sek.) | Wert | Punkte | | | Unterschrift Prüfer*in – Stempel |
| | | Schwimmen (in Sek., 1/10 Sek.) | Wert | 1 | 2 | 3 | |
| | | Radfahren (in Sek., 1/10 Sek.) | Wert | | | | |
| | | Gerätturnen* Übung: 6.3.4.----- | | Ident-Nr. | | | |
| | | | Ort | | | | |
| | | | Datum | | | | |
| Erweiterter LK* Übung: 6.2.6.----- | | Anzahl | | | | | |
| KOORDINATION | Hochsprung (in m, cm) | Wert | Punkte | | | Unterschrift Prüfer*in – Stempel | |
| | Weitsprung (in m, cm) | Wert | 1 | 2 | 3 | | |
| | Zonenweitsprung (Gesamtpunkte) | Wert | | | | | |
| | Drehwurf (Gesamtpunkte) | Wert | | | | | |
| | Schleuderball (in m, cm) | Wert | Ident-Nr. | | | | |
| | Seilspringen Übung: _____ | Anzahl | Ort | | | | |
| | Gerätturnen* Übung: 6.4.7.----- | | Datum | | | | |

* Ziffer der Übung beim ersten freien Feld ergänzen – siehe PWW/Erweiterter LK (Beispiel Stützschwingen: 6.2.7.3). Danach erfolgt die Angabe zur Ausführung (Beispiel Bronze: 6.2.7.3.B).

| | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Nachweis der Schwimmfertigkeit liegt vor <input type="checkbox"/> Kinder und Jugendliche (einmalig) <input type="checkbox"/> Erwachsene (Gültigkeitsdauer bei Erwachsenen auf 5 Jahre begrenzt) | Ausstellungsdatum des Nachweises Ident-Nr. | Unterschrift Prüfer*in – Stempel Datum |
|--|---|---|

| | | |
|---|-------|---|
| Gesamtleistung überprüft durch Verein/Schule/Organisation _____ Unterschrift (Vor-/Nachname und Stempel) | Datum | Addierte Gesamtpunktzahl _____ Verleihung in Bronze <input type="checkbox"/> Silber <input type="checkbox"/> Gold <input type="checkbox"/> |
|---|-------|---|

Bei jeder Wiederholungsprüfung ist zur Bearbeitung der Prüfkarte eine Kopie der letzten Urkunde oder die mit einem Bearbeitungsvermerk versehene Prüfkarte beizufügen. Die vollständig ausgefüllte Prüfkarte ist an den jeweils zuständigen LSB oder an eine seiner Untergliederungen zu schicken!

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.

Es kann pro Kalenderjahr nur einmal erworben und beurkundet werden. Es kann sowohl in der Bundesrepublik Deutschland als auch im Ausland erworben werden.

Beim Deutschen Sportabzeichen handelt es sich um ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter (Bundesgesetzblatt Teil I, 1958, S. 422); es darf nur getragen werden, wenn es ordnungsgemäß verliehen worden ist und der Beliehene hier für eine Verleihungsurkunde oder ein Besitzzugnis innehat (§ 8 des Ordensgesetzes).

Das Deutsche Sportabzeichen wird verliehen

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

Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist keine Voraussetzung für den Erwerb. Landessportbünde und ihre Unterorganisationen sowie Sportvereine, Sportämter und Prüfer*innen geben Auskunft zu allen Fragen rund um das Deutsche Sportabzeichen. Prüfungszeitraum ist jeweils ein Kalenderjahr (01.01. – 31.12.). Es gilt das Alter, das im Jahr der Prüfung erreicht wird.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Das Deutsche Sportabzeichen kann auf den drei Leistungsebenen

- Bronze
- Silber
- Gold

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

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

Im Jahr des erstmaligen Erwerbs des DSA muss geschwommen werden. Grundsätzlich gilt, dass der Nachweis für die Schwimmfähigkeit erbracht ist, wenn im Rahmen des Leistungsnachweises für die Gruppen Ausdauer oder Schnelligkeit eine Schwimm-disziplin 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 Schwimmfähigkeit 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 Schwimmfähigkeit 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: 50m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung) oder das „Deutsche Schwimmabzeichen“
- ≥ 12 Jahre: 200m 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“
- 100m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Minuten mit anschließendem Entkleiden im Wasser gemäß Ausführungsbestimmungen der DLRG bzw. Wasserwacht im DRK für diese Übung.

Die Gültigkeit des Nachweises der Schwimmfähigkeit 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.

Die **Mitgliedsorganisationen des DOSB** haben die Möglichkeit, ihre **Leistungsabzeichen** für das Deutsche Sportabzeichen anerkennen zu lassen. Nach Anerkennung durch den DOSB werden diese sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) (siehe Liste unter www.deutsches-sportabzeichen.de) als Ersatz für **eine** der vier Gruppen gewertet. Die Anerkennung der Leistungsabzeichen für das Deutsche Sportabzeichen erfolgt grundsätzlich auf der Leistungsstufe Gold und ausschließlich für das Kalenderjahr, in dem das Leistungsabzeichen erworben wurde. Der Nachweis durch den*die Absolvent*in erfolgt durch 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.

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.

Ebenfalls zur Anrechnung kommen die bis zum Jahr 2012 abgelegten Abzeichen des Bayerischen Sport-Leistungs-Abzeichens (SLA) sowie DDR-Sportabzeichen auf den Stufen Silber und Gold. Für ein Kalenderjahr kann aber jeweils nur das DSA, das SLA oder das DDR-Sportabzeichen angerechnet werden.

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

Für **Menschen mit Behinderung** gelten die vorher genannten Bestimmungen ebenso. Zusätzliche Bestimmungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung hat der Deutsche Behindertensportverband festgelegt. Auskünfte erteilen der Deutsche Behindertensportverband – im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –, Tulpenweg 2–4, 50226 Frechen-Buschbell, die DBS-Landesverbände sowie die Beauftragten.

Das DBS-Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ bildet gemeinsam mit dem Prüfungswegweiser des DOSB die Grundlage für die Vereinsarbeit im Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung. Es ist als Ergänzung zum DOSB-Prüfungswegweiser zu verstehen und verankert die spezifischen Prüfungsbestimmungen in Theorie und Praxis des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung. Die Leistungswerte werden nach Alter, Geschlecht und Behinderungs-kategorie unterschieden.

Menschen mit Endoprothesen der oberen und/oder unteren Extremitäten

Sportler*innen mit Endoprothesen sind von allen Sprungübungen (Stand-, Weit-, Hoch-, Zonenweitsprung, Seilspringen) ausgeschlossen, ebenso von allen Turnübungen sowie vom Kugelstoßen mit Angeln 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. Wird diese Alternative nicht gewählt, muss das Deutsche Sportabzeichen unter den Bedingungen für Menschen mit Behinderung abgelegt werden, wobei die o.g. Regelung zu den Endoprothesenträger*innen ebenso gültig ist, es allerdings weitere Alternativdisziplinen gibt.

Beurkundung

Wenn alle Prüfungen erfüllt sind und die Prüfkarte vollständig ausgefüllt ist, wird sie entweder von dem*r Prüfer*in oder aber vom Prüfling selbst an den zuständigen Landessportbund oder eine seiner Untergliederungen zur Beurkundung eingereicht. Die digitale Abwicklung kann via www.sportabzeichen-digital.de erfolgen.

Datenschutz

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-/Stadt-sportbund oder Verein). Weitere Informationen enthalten 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 stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung.

Informationen, Materialien und Ansprechpartner rund um das Deutsche Sportabzeichen erhalten Sie bei Ihren Prüfer*innen, den Sportorganisationen sowie auf der Internetseite www.deutsches-sportabzeichen.de

Aktuelle Gebühren ab 01.01.2024 (zzgl. Versandkosten)

I. Deutsches Sportabzeichen

1. Urkunden und Abzeichen

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Urkunde ohne Abzeichen | je 3,50 € | _____ St. |
| Urkunde und Abzeichen (Bronze, Silber, Gold) | je 5,00 € | _____ St. |

2. Ersatz-/Zusatzabzeichen

| | | |
|--|-----------|-----------|
| (A) Abzeichen (Bronze, Silber, Gold) | je 1,50 € | _____ St. |
| (B) Abzeichen (Bicolor mit Zahl 5–70) | je 3,50 € | _____ St. |
| (C) Bandschnalle (Bronze, Silber, Gold) | je 4,00 € | _____ St. |
| (D) Bandschnalle (Bicolor mit Zahl 5–70) | je 5,00 € | _____ St. |

II. Deutsches Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche

1. Urkunden und Abzeichen

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Urkunde und Abzeichen (Bronze, Silber, Gold) | je 1,50 € | _____ St. |
|--|-----------|-----------|

2. Ersatzabzeichen

| | | |
|----------------------------------|-----------|-----------|
| Abzeichen (Bronze, Silber, Gold) | je 1,25 € | _____ St. |
|----------------------------------|-----------|-----------|

DEIN SPORTABZEICHEN-SHIRT

T-Shirt



| UNISEX | | | | | | |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-----|-----|-----|
| S | M | L | XL | XXL | 3XL | 4XL |
| DAMEN – TAILLIERTER SCHNITT | | | | | | |
| 34–36 | 38–40 | 42–44 | 46–48 | | | |
| KINDER | | | | | | |
| 116 | 128 | 140 | 152 | 164 | | |

Individuelles Polo-Shirt



| UNISEX | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| S | M | L | XL | XXL | 3XL | 4XL |
| DAMEN – TAILLIERTER SCHNITT | | | | | | |
| XS | S | M | L | XL | XXL | |
| KINDER | | | | | | |
| 90 | 104 | 116 | 128 | 140 | 152 | |

www.deutsches-sportabzeichen.de

Weitere INFO's



auch in diesem Jahr gibt es die Sparkassen-Ringbücher
ab dem 01. April kostenfrei zum Bestellen unter:

[Sportabzeichen-Wettbewerb - DCM Bestellportal extern \(dcm-bestellportaleextern.de\)](https://dcm-bestellportaleextern.de)

Passwort: DSGVO_extern20!!

der Leistungskatalog wird sich in den nächsten vier Jahren nicht ändern. Somit sind die Ringbücher von 2024 bis einschließlich 2027 gültig. Maximal im erweiterten Leistungskatalog (im Ringbuch auf den letzten Seiten) kann es innerhalb dieses Zeitraums Änderungen geben



ERWEITERTER LEISTUNGSKATALOG GRUPPE KRAFT

Ergänzung zum Prüfungswegweiser

Gültig ab 2024

Nationale Förderer



www.dosb.de

www.sportdeutschland.de

[f/sportdeutschland](https://www.facebook.com/sportdeutschland)

[f/TeamDeutschlandde](https://www.facebook.com/TeamDeutschlandde)

[X @DOSB](https://twitter.com/DOSB)

Trotz Tradition im Wandel bleiben

Das Deutsche Sportabzeichen erfuhr vor zehn Jahren die letzte größere Änderung am Leistungskatalog. Ab 2024 gibt es nun vier neue Disziplinen, die für das Deutsche Sportabzeichen gültig sind! Diese Übungen basieren auf der allgemeinen Fitness und gelten für die Gruppe Kraft. Hiermit bietet das Deutsche Sportabzeichen zeitgemäße Übungen, um die allgemeine Fitness zu testen. Weitere Übungen, insbesondere für die Gruppe Koordination, folgen.

Prüfberechtigung

Alle Prüfer*innen mit gültigem Prüfausweis für das Deutsche Sportabzeichen können die vier Übungen offiziell abnehmen. Es handelt sich um universelle Übungen im Bereich Kraft. Sie sind Basis einer jeden Ausbildung mit sportlichem Schwerpunkt. Daher sind keine zusätzlichen Prüfberechtigungen nötig.

Leistungsanforderungen

Die neuen Übungen gelten für alle Erwachsenen ab 18 Jahren. Die Leistungsanforderungen für die Disziplinen wurden über die Technische Universität München ermittelt. Sie stammen aus einer Erhebung im Jahr 2022, mit über 7.500 Teilnehmenden und werden nach intensiver Erprobung in der Praxis weiter optimiert. Die Anforderungen finden Sie ab Seite 8.

Ihre Meinung ist gefragt!

Da wir uns 2024 in der Feldtestphase befinden, freuen wir uns über alle Prüfer*innen, die ihre wertvollen Erfahrungen zur Übungsdurchführung sowie den Leistungsanforderungen mit uns teilen. Hier geht es zum [Fragebogen erweiterter Leistungskatalog](#).



Bei weiteren Fragen oder Anregungen wenden Sie sich bitte an deutsches-sportabzeichen@dosb.de oder Ihren zuständigen Landessportbund.

ÜBUNGS- UND AUSFÜHRUNGS- BESCHREIBUNGEN

6.2.6.1 Push-Ups/Liegestützen

Push-Ups sind Liegestützen, bei denen der gestreckte Körper aus der Bauchlage durch gleichzeitiges Strecken der Arme angehoben wird. In Bauchlage werden die Hände etwa auf Höhe der Brust neben dem Körper abgestützt. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Die Füße werden auf die Zehenspitzen gestellt.

Durch gleichzeitiges Strecken der Arme wird der Oberkörper vom Boden abgehoben. Die Körperspannung wird dabei so gehalten, dass Beine, Oberkörper und Kopf eine Linie bilden.

Durch gleichzeitiges Beugen der Arme wird der Körper wieder abgesenkt, bis die Nase den Boden fast berührt. Ein kompletter Push-up dauert ca. zwei Sekunden, jeweils eine Sekunde pro Bewegungsrichtung.

Folgende Handstellungen sind möglich:

- 1 Die Finger zeigen nach vorne, der Daumen nach innen.
- 2 Bei weichem Untergrund werden die Fäuste mit den Daumen nach vorne aufgestellt.

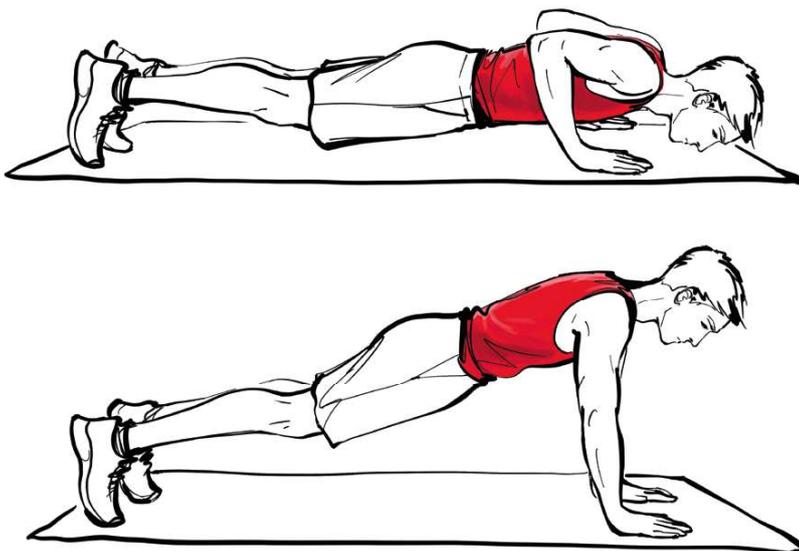


Abbildung 1: Push-Ups – die Ellenbogen zeigen seitlich nach außen!

6.2.6.2 Crunches/Curl-Up-Test/Bauchpresse

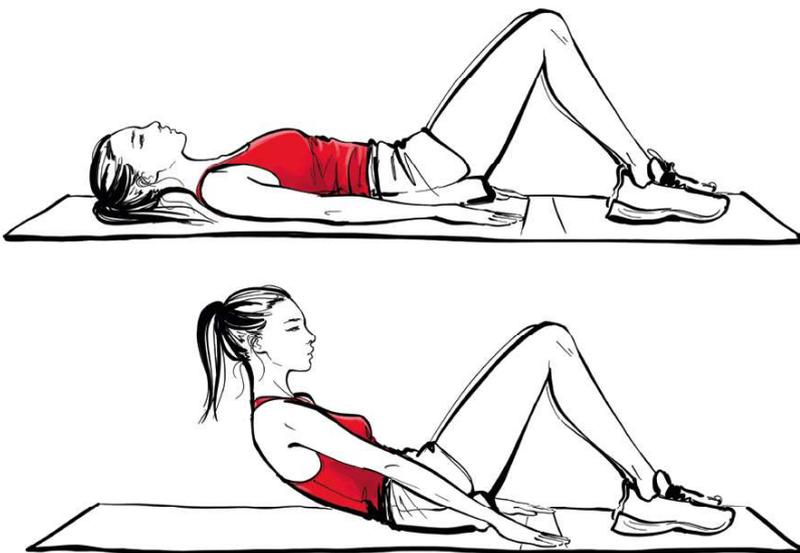
Auf einer Gymnastikmatte wird – in der Nähe eines Mattenendes – eine 12 cm breite Markierung mit Krepppapier aufgeklebt. In Rückenlage werden die Knie etwa 90° angewinkelt. Die Fußsohlen stehen flach auf dem Boden. Der Abstand zwischen den Beinen ist maximal hüftbreit.

Die Arme liegen getreckt neben dem Körper mit den Handflächen nach unten und den Fingerspitzen an der Markierung. Jetzt wird die Brust vom Boden abgehoben und in Richtung Knie bewegt. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt. Das Kinn liegt nicht auf der Brust, der Kopf nicht im Nacken. Der Kopf wird möglichst entspannt in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Die Finger wandern am Boden entlang der Markierung 12 cm nach vorn.

Danach wird zurück in die Ausgangsposition bewegt. Es darf kein Schwung geholt werden. Die Bewegung wird mit einer Frequenz von 40 BPM (Schläge pro Minute) durchgeführt, die durch ein akustisches Signal (Metronom) vorgegeben wird. Beim ersten Signal wird die Aufwärtsbewegung ausgeführt, beim nächsten Signal die Abwärtsbewegung usw.

Vom Rhythmus darf nicht abgewichen werden. Der 12-cm-Abstand kann auch durch ein tastbares Objekt verdeutlicht werden. Die Füße dürfen nicht vom Boden abheben und nicht festgehalten werden.

Der Test endet, wenn keine saubere Bewegungsdurchführung mehr möglich ist, oder wenn 75 Wiederholungen erreicht wurden.



Tipp zur Durchführung:
Nutzen Sie [Metronom-Apps](#) oder [Online-Metronome](#) mit ihrem Smartphone.



Abbildung 2: Crunches

6.2.6.3 Triceps-Dips/Beugestütz

Auf der Bank oder einem Step sitzend, wird deren Rand links und rechts neben dem Gesäß mit beiden Händen gegriffen. Mit fast durchgestreckten Armen wird das Gesäß abgehoben und vor den Rand der Bank bewegt.

Die Beine sind gestreckt und die Füße mit den Fersen auf den Boden gesetzt. Der Oberkörper ist aufrecht, der Rücken gerade.

Jetzt wird das Gesäß am Rand der Bank entlang so weit abgesenkt, dass die Ellenbogen nach hinten gerichtet bis zu einem Winkel von etwa 90° gebeugt werden.

Anschließend wird der Körper wieder nach oben in die Ausgangsposition gestemmt.

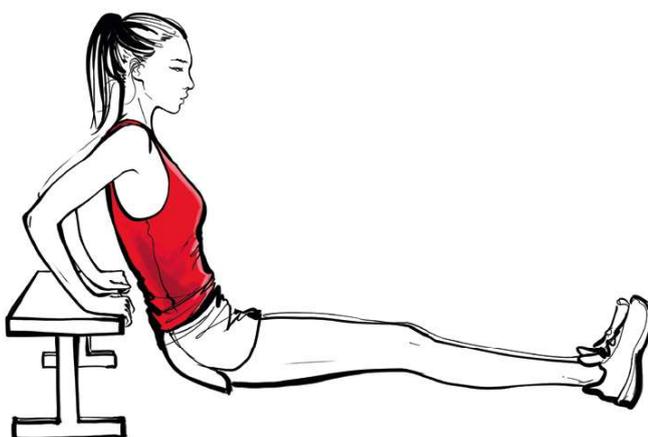
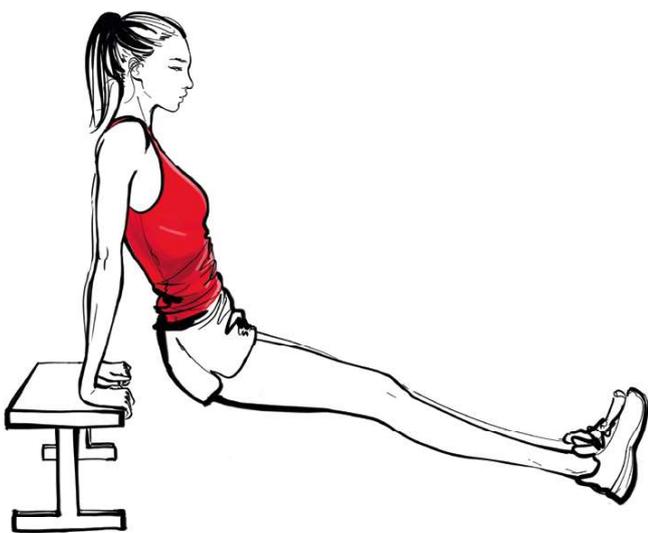


Abbildung 3: Trizeps Dips

6.2.6.4 Pull-Ups/Klimmzug

Die Hände greifen ca. schulterbreit im Kammgriff an die Klimmzugstange. Die Handinnenflächen sind zum Gesicht gedreht, so dass die Daumen nach außen zeigen.

Aus dem gestreckten Hang wird der Körper kontrolliert nach oben gezogen. Das Kinn muss über die Stange gebracht werden. Im Anschluss wird der Körper kontrolliert wieder nach unten gelassen.

Als Variante gilt auch die Ausführung im Ristgriff, bei dem die Handfläche nach unten, der Handrücken zum Körper oder nach oben und der Daumen in Richtung Körper bzw. nach innen zeigt. Die Brust muss beim Hochziehen die Stange berühren.

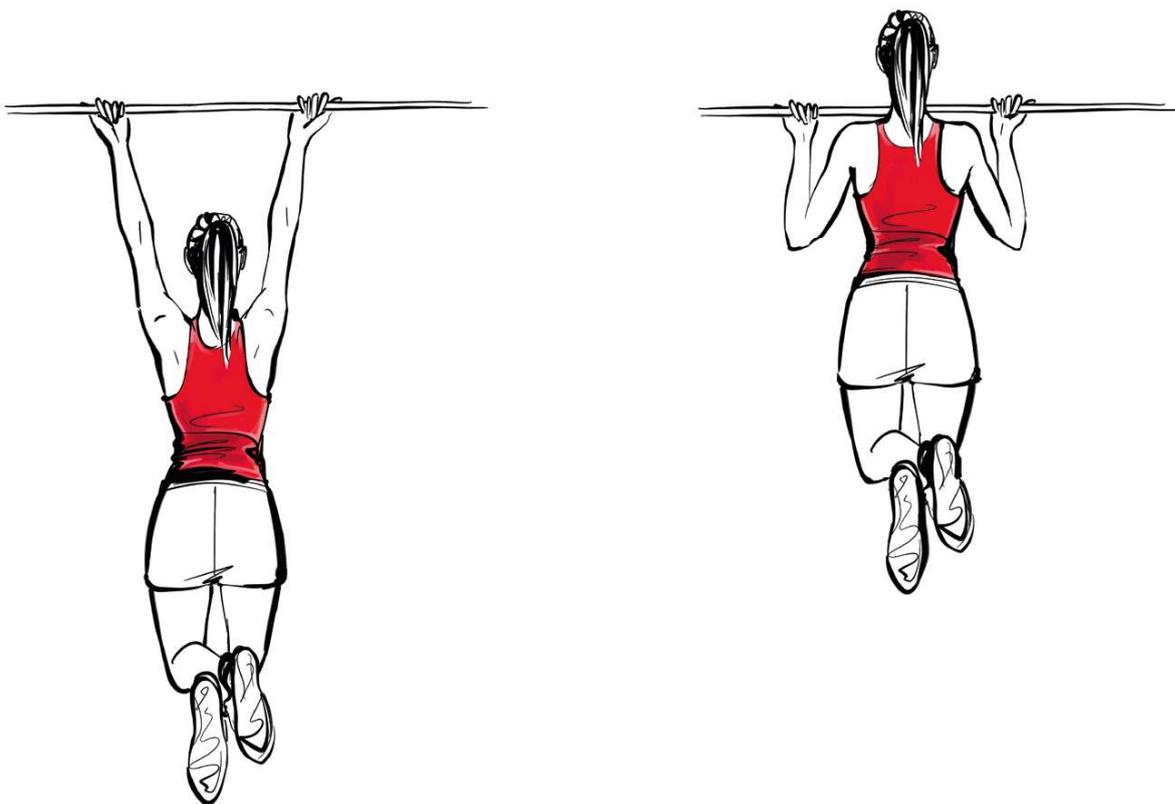


Abbildung 4 Pull-Ups

Weiterführende
Informationen zu
den Griffarten



6.2.6.1 Push-Ups/Liegestützen

| Alter | Frauen | | | Männer | | |
|-------|--------|--------|------|--------|--------|------|
| | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold |
| 18-19 | 8 | 12 | 17 | 23 | 33 | 47 |
| 20-24 | 8 | 11 | 17 | 23 | 33 | 47 |
| 25-29 | 8 | 11 | 16 | 22 | 32 | 46 |
| 30-34 | 7 | 10 | 16 | 21 | 31 | 44 |
| 35-39 | 7 | 10 | 15 | 19 | 29 | 42 |
| 40-44 | 6 | 9 | 14 | 17 | 26 | 39 |
| 45-49 | 6 | 9 | 14 | 15 | 24 | 35 |
| 50-54 | 5 | 8 | 13 | 13 | 22 | 33 |
| 55-59 | 5 | 8 | 12 | 11 | 19 | 29 |
| 60-64 | 5 | 8 | 12 | 10 | 18 | 27 |
| 65-69 | 4 | 7 | 12 | 9 | 17 | 26 |
| 70-74 | 4 | 7 | 11 | 9 | 16 | 25 |
| 75-79 | 4 | 7 | 11 | 9 | 16 | 25 |
| 80-84 | 3 | 7 | 10 | 7 | 14 | 23 |
| 85-89 | 3 | 6 | 10 | 7 | 12 | 21 |
| ab 90 | 3 | 5 | 8 | 6 | 11 | 20 |

6.2.6.2 Crunches/Curl-Up-Test/Bauchpresse

| Alter | Frauen | | | Männer | | |
|-------|--------|--------|------|--------|--------|------|
| | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold |
| 18-19 | 32 | 41 | 52 | 38 | 49 | 62 |
| 20-24 | 32 | 41 | 53 | 37 | 48 | 62 |
| 25-29 | 31 | 41 | 52 | 36 | 47 | 61 |
| 30-34 | 29 | 39 | 50 | 34 | 46 | 59 |
| 35-39 | 27 | 37 | 48 | 32 | 43 | 57 |
| 40-44 | 24 | 34 | 45 | 29 | 41 | 54 |
| 45-49 | 22 | 31 | 41 | 27 | 38 | 51 |
| 50-54 | 19 | 28 | 38 | 24 | 35 | 48 |
| 55-59 | 16 | 25 | 35 | 21 | 32 | 45 |
| 60-64 | 13 | 22 | 32 | 18 | 29 | 42 |
| 65-69 | 11 | 20 | 30 | 15 | 26 | 39 |
| 70-74 | 10 | 18 | 28 | 12 | 23 | 36 |
| 75-79 | 9 | 18 | 28 | 10 | 20 | 33 |
| 80-84 | 8 | 16 | 26 | 7 | 18 | 31 |
| 85-89 | 7 | 14 | 24 | 5 | 16 | 29 |
| ab 90 | 5 | 12 | 23 | 3 | 14 | 27 |

6.2.6.3 Triceps-Dips/Beugestütz

| Alter | Frauen | | | Männer | | |
|-------|--------|--------|------|--------|--------|------|
| | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold |
| 18-19 | 16 | 21 | 27 | 29 | 38 | 49 |
| 20-24 | 16 | 21 | 27 | 29 | 39 | 50 |
| 25-29 | 15 | 20 | 27 | 28 | 38 | 50 |
| 30-34 | 14 | 20 | 26 | 27 | 37 | 48 |
| 35-39 | 13 | 19 | 25 | 25 | 35 | 46 |
| 40-44 | 12 | 18 | 24 | 22 | 32 | 44 |
| 45-49 | 11 | 17 | 23 | 20 | 29 | 41 |
| 50-54 | 10 | 15 | 21 | 17 | 27 | 38 |
| 55-59 | 9 | 14 | 20 | 14 | 24 | 35 |
| 60-64 | 8 | 13 | 19 | 12 | 21 | 32 |
| 65-69 | 7 | 12 | 18 | 10 | 19 | 30 |
| 70-74 | 6 | 11 | 17 | 9 | 18 | 29 |
| 75-79 | 5 | 10 | 16 | 8 | 16 | 27 |
| 80-84 | 4 | 9 | 15 | 7 | 15 | 25 |
| 85-89 | 3 | 8 | 14 | 6 | 13 | 22 |
| ab 90 | 3 | 7 | 13 | 5 | 10 | 19 |

6.2.6.4 Pull-Ups/Klimmzüge

| Alter | Frauen | | | Männer | | |
|-------|--------|--------|------|--------|--------|------|
| | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold |
| 18-19 | 1 | 3 | 6 | 5 | 11 | 15 |
| 20-24 | 1 | 4 | 6 | 5 | 12 | 16 |
| 25-29 | 1 | 4 | 6 | 5 | 12 | 16 |
| 30-34 | 1 | 4 | 6 | 5 | 11 | 15 |
| 35-39 | 1 | 3 | 6 | 4 | 10 | 14 |
| 40-44 | 1 | 3 | 6 | 2 | 9 | 13 |
| 45-49 | 1 | 2 | 5 | 1 | 7 | 11 |
| 50-54 | 1 | 2 | 5 | 1 | 6 | 10 |
| 55-59 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 9 |
| 60-64 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 8 |
| 65-69 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 8 |
| 70-74 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 7 |
| 75-79 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 6 |
| 80-84 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 5 |
| 85-89 | - | 1 | 2 | - | 1 | 3 |
| ab 90 | - | 1 | 2 | - | 1 | 3 |

LEISTUNGSERFASSUNG

Die Eintragung der Leistungswerte kann direkt über www.sportabzeichen-digital.de erfolgen oder über die regulären Einzel-/Gruppenprüfkarten. Hierzu wird in der Gruppe Kraft unter dem Begriff „erweiterter Leistungskatalog, kurz: erw. LK“ die letzte Übungsziffer (z.B. 6.2.6.1 für Push-Ups) sowie die Anzahl eingetragen.

Sportabzeichen Digital

Aktiv beim Sport, interaktiv im Web!

Die Plattform www.sportabzeichen-digital.de bietet via PC, Tablet und Smartphone folgende Funktionen:

- individuelle Leistungsanforderungen direkt einsehen
- als Prüfer*in Leistungen digital erfassen und direkt für die Beurkundung einreichen
- Sportabzeichen-Treffs in Deiner Nähe finden oder eigenen Treffs eintragen (über direktem Link zur Bewegungslandkarte)

Impressum

Titel: Erweiterter Leistungskatalog Gruppe Kraft · Ergänzung zum Prüfungswegweiser

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e.V.
Geschäftsbereich Sportentwicklung · Ressort Breiten- und Gesundheitssport
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

Texte: Technische Universität München, DOSB, DSM, Landessportbund Hessen e.V.

Redaktion: DOSB

Bildnachweise: © Sparkassen-Finanzgruppe/Izabela Arsovska-Braukmann

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

Produktion: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH

1. Auflage: 25.000 Stück · Januar 2024

Gedruckt auf 170 g/m² FSC Bilderdruck matt (Umschlag) und 115 g/m² FSC Bilderdruck matt (Inhalt)

MEHR SICHTBARKEIT FÜR EURE VEREINSANGEBOTE!

Jetzt in der BewegungsLandkarte eintragen!

So einfach geht's:

- **REGISTRIEREN**
- **VEREIN ANLEGEN**
- **ANGEBOTE PLATZIEREN**

Hier geht's direkt
zur Registrierung



| Rangplatz | Verein / Bezeichnung | Verleihung 2023 |
|--------------------------|--|----------------------------|
| 1 | Turn- und Sportverein Gärtringen 1921 e.V. | 436 |
| 2 | Verein für Leibesübungen Herrenberg e.V. | 270 |
| 3 | TSV Waldenbuch e.V. | 208 |
| 4 | Sportvereinigung Holzgerlingen e.V. | 182 |
| 5 | Sportverein Nufringen e.V. | 165 |
| 6 | Turnverein 1912 Altdorf e.V. | 129 |
| 7 | Sportvereinigung Böblingen e.V. | 128 |
| 8 | Sportverein Oberjesingen 1932 e.V. | 121 |
| 9 | Sportvereinigung Warmbronn e.V. | 110 |
| 10 | TSV Ehningen 1914 e.V. | 98 |
| 11 | Turn- und Sportverein Schönaich 1905 e.V. | 93 |
| 12 | Sportverein Leonberg/Eltingen e.V. | 88 |
| 13 | Renninger Schwimmclub e.V. | 88 |
| 14 | Sportvereinigung Weil der Stadt e.V. | 87 |
| 15 | Sportvereinigung Weil im Schönbuch e.V. | 84 |
| 16 | Turn- und Sportverein Dagersheim e.V. | 83 |
| 17 | Sportvereinigung Renningen e.V. | 75 |
| 18 | Turn- und Spielverein Heimsheim e.V. | 74 |
| 19 | Sport- und Kulturvereinigung 1945 Rutesheim e.V. | 67 |
| 20 | Sportvereinigung Aidlingen e.V. | 56 |
| 21 | VfL Sindelfingen e.V. | 50 |
| 22 | Breitensport Mötzingen e.V. | 46 |
| 23 | Turn- und Sportverein Höfingen e.V. | 42 |
| 24 | Sportverein Bondorf e.V. | 40 |
| 25 | TSV 1936 Kuppingen e.V. | 38 |
| Summe Rang 1 - 25 | | 2.858 |

| Rangplatz | Verein / Bezeichnung | Verleihung 2023 |
|--|---|----------------------------|
| 26 | SG Stern Sindelfingen | 78 |
| 27 | Turn- und Sportverein Hildrizhausen 1924 e.V. | 36 |
| 28 | Turn- und Sportgemeinschaft Friolzheim e.V. | 31 |
| 29 | Sport und Freizeitklub Böblingen e.V. | 29 |
| 30 | Turnverein 1845 Böblingen e.V. | 28 |
| 31 | VfL Oberjettingen e.V. | 16 |
| 32 | Turnverein Nebringen e.V. | 15 |
| 33 | Turnverein 1930 Haslach e.V. | 7 |
| 34 | Werkfeuerwehr Robert Bosch GmbH - Renningen | 3 |
| 35 | Sportvereinigung Mönsheim e.V. | 1 |
| 36 | Turnverein Darmsheim 1908 e.V. | 1 |
| 37 | Freiwillige Feuerwehr Leonberg | 1 |
| Summe Rang 1 - 25 | | 2.858 |
| Summe Rang 26 - 34 | | 246 |
| Schulen mit und ohne Wettbewerbsteilnahme | | 686 |
| Summe Vereine - Schulen - Sonstige | | 3.790 |

| Rang | Name Organisation | Anzahl Abnahmen | E-B | | E-S | | E-G | | J-B | | J-S | | J-G | |
|------|--|-----------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | W | M | W | M | W | M | W | M | W | M | W | M |
| 1 | Turn- und Sportverein Gärtringen 1921 e.V. | 436 | 4 | 8 | 18 | 18 | 35 | 49 | 28 | 37 | 68 | 72 | 55 | 44 |
| 2 | Verein für Leibesübungen Herrenberg e.V. | 270 | | 1 | 4 | 5 | 16 | 16 | 6 | 10 | 49 | 38 | 79 | 46 |
| 3 | TSV Waldenbuch e.V. | 208 | | 2 | 1 | 7 | 13 | 21 | 30 | 24 | 33 | 36 | 27 | 14 |
| 4 | Sportvereinigung Holzgerlingen e.V. | 182 | 2 | | 10 | 11 | 32 | 44 | 2 | 2 | 7 | 6 | 44 | 22 |
| 5 | Sportverein Nufringen e.V. | 165 | 7 | 4 | 11 | 18 | 41 | 39 | 1 | 2 | 8 | 9 | 20 | 5 |
| 6 | Turnverein 1912 Altdorf e.V. | 129 | 1 | | 2 | 1 | 19 | 26 | 7 | 4 | 16 | 5 | 35 | 13 |
| 7 | Sportvereinigung Böblingen e.V. | 128 | 1 | 2 | 9 | 8 | 22 | 35 | | 4 | 2 | 2 | 35 | 8 |
| 8 | Sportverein Oberjesingen 1932 e.V. | 121 | 2 | 1 | 13 | 17 | 23 | 32 | | 3 | 3 | 10 | 5 | 12 |
| 9 | Sportvereinigung Warmbronn e.V. | 110 | 3 | | 6 | 3 | 24 | 16 | 7 | 3 | 10 | 12 | 11 | 15 |
| 10 | TSV Ehningen 1914 e.V. | 98 | | 1 | 3 | 5 | 28 | 21 | | | 6 | 1 | 22 | 11 |
| 11 | Turn- und Sportverein Schönaich 1905 e.V. | 93 | | | 1 | 8 | 14 | 9 | 3 | 8 | 15 | 9 | 21 | 5 |
| 12 | Sportverein Leonberg/Eltlingen e.V. | 88 | | 5 | 2 | 4 | 9 | 12 | 5 | 6 | 9 | 12 | 11 | 13 |
| 13 | Renninger Schwimmclub e.V. | 88 | 1 | 1 | 2 | 8 | 15 | 18 | 10 | 4 | 9 | 8 | 9 | 3 |
| 14 | Sportvereinigung Weil der Stadt e.V. | 87 | 2 | | 5 | 7 | 30 | 22 | | 1 | | 4 | 11 | 5 |
| 15 | Sportvereinigung Weil im Schönbuch e.V. | 84 | 2 | 1 | 6 | 6 | 18 | 7 | 6 | 7 | 6 | 9 | 8 | 8 |
| 16 | Turn- und Sportverein Dagersheim e.V. | 83 | 2 | | 2 | 2 | 9 | 21 | 8 | 1 | 16 | 11 | 8 | 3 |
| 17 | Sportvereinigung Renningen e.V. | 75 | 1 | | 1 | 1 | 2 | 7 | 6 | 5 | 13 | 5 | 24 | 10 |
| 18 | Turn- und Spielverein Heimsheim e.V. | 74 | 1 | | 2 | 3 | 12 | 16 | 4 | 8 | 4 | 6 | 15 | 3 |
| 19 | Sport- und Kulturvereinigung 1945 Rutesheim e.V. | 67 | 1 | | 4 | 3 | 12 | 17 | 2 | 2 | | 1 | 17 | 8 |
| 20 | Sportvereinigung Aidlingen e.V. | 56 | | 1 | 3 | 2 | 7 | 22 | 1 | | 2 | 5 | 8 | 5 |
| 21 | VfL Sindelfingen e.V. | 50 | 1 | | 4 | 2 | 14 | 20 | | | 1 | 1 | 4 | 3 |
| 22 | Breitensport Mötzingen e.V. | 46 | | | 2 | 1 | 18 | 14 | | | 2 | 1 | 3 | 5 |
| 23 | Turn- und Sportverein Höfingen e.V. | 42 | | | | | 3 | 4 | 1 | | 14 | 4 | 10 | 6 |
| 24 | Sportverein Bondorf e.V. | 40 | 2 | | 3 | 1 | 11 | 7 | | | 4 | 5 | 5 | 2 |
| 25 | TSV 1936 Kuppingen e.V. | 38 | | | 1 | | 10 | 7 | | 3 | 1 | | 13 | 3 |
| | Summen | 2858 | 33 | 27 | 115 | 141 | 437 | 502 | 127 | 134 | 298 | 272 | 500 | 272 |

Vereinstabelle 2023 Detail



MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

| Übung | ALTER | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | 45-49 | | | 50-54 | | |
|--|-------|--|--------|-------|---------|--------|-------|--------------------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|--|--------|-------|--------|--------|-------|---|--------|-------|--------|--------|-------|
| | | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold |
| 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 | 23:20 | 20:20 | 17:20 |
| 10 km Lauf (in Min.) | | 63:20 | 57:20 | 51:20 | 62:30 | 56:30 | 50:00 | 66:00 | 59:20 | 52:00 | 69:40 | 61:10 | 54:50 | 74:10 | 65:30 | 56:50 | 78:50 | 69:30 | 60:10 | 83:40 | 73:10 | 63:30 | 88:20 | 76:40 | 65:30 |
| 7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.) | | 58:30 | 54:30 | 50:30 | 57:00 | 53:00 | 49:00 | 58:30 | 54:30 | 50:30 | 62:30 | 57:00 | 51:00 | 65:00 | 58:30 | 53:30 | 66:00 | 60:30 | 54:00 | 68:30 | 62:30 | 55:00 | 71:00 | 64:00 | 57:30 |
| Schwimmen (in Min.) | | 800 m | | | | | | | | | | | | | | | 400 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 | 17:25 | 14:20 | 10:45 |
| 20 km Radfahren (in Min.) | | 47:00 | 42:30 | 38:30 | 46:30 | 42:00 | 37:30 | 50:00 | 44:30 | 39:00 | 53:30 | 47:00 | 40:30 | 58:00 | 50:00 | 41:30 | 63:00 | 52:00 | 43:30 | 66:00 | 55:00 | 45:00 | 68:30 | 57:00 | 46:30 |
| 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 | 7,50 | 11,00 | 13,00 |
| Kugelstoßen (in m) | | 6 kg | | | 7,26 kg | | | | | | | | | 6 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 | 6,25 | 7,00 | 8,00 |
| Steinstoßen (in m) | | 10 kg | | | 15 kg | | | | | | | | | 10 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 | 7,95 | 9,25 | 10,55 |
| 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 | 1,40 | 1,70 | 2,00 |
| Gerätturnen | | Reck | | | | | | Boden | | | | | | Reck | | | | | | Barren | | | | | |
| 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 | 10,3 | 9,1 | 8,2 |
| 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 | 45,0 | 35,0 | 23,0 |
| 200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.) | | 20,5 | 18,0 | 15,5 | 20,0 | 17,5 | 15,0 | 21,0 | 18,0 | 15,0 | 22,5 | 18,5 | 15,0 | 24,0 | 20,0 | 15,5 | 26,5 | 21,5 | 16,5 | 28,5 | 23,0 | 17,0 | 30,0 | 24,0 | 18,0 |
| Gerätturnen | | Sprung | | | | | | Sprung | | | | | | Sprung | | | | | | Sprung | | | | | |
| 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 | 1,05 | 1,15 | 1,25 |
| 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 | 3,60 | 4,00 | 4,40 |
| 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 | 25,50 | 31,00 | 36,50 |
| Seilspringen | | Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung | | | | | | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung | | | | | | Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung | | | | | | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung | | | | | |
| | | 5 | 10 | 15 | 5 | 10 | 15 | 5 | 10 | 15 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 40 | 60 | 80 | 40 | 60 | 80 | 10 | 20 | 30 |
| Gerätturnen | | Boden | | | | | | Boden | | | | | | Boden | | | | | | Ringe | | | | | |

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Gruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorga-

nisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportart-spezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

| Übung | ALTER | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | |
|--|-------|---|--------|-------|--------|--------|-------|--|--------|-------|---------------|--------|-------|---|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|
| | | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold | Bronze | Silber | Gold |
| 3.000 m Lauf (in Min.) | | 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.) | | 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.) | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 17:50 | 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.) | | 70:30 | 58:30 | 47:30 | 71:30 | 60:00 | 48:00 | 72:30 | 60:30 | 48:30 | 73:30 | 61:30 | 49:30 | 74:30 | 63:00 | 51:30 | 76:00 | 64:30 | 53:00 | 77:30 | 66:30 | 55:30 | 79:00 | 68:00 | 58:00 |
| Medizinball (2 kg, in m) | | 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 | | | | | | | | |
| | | 6,00 | 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 | | | | | | | | |
| | | 7,75 | 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) | | 1,35 | 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 |
| Gerätturnen | | Barren | | | Boden | | | | | | Boden | | | | | | | | | | | | | | |
| Laufen (in Sek.) | | 50 m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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.) | | 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.) | | 32,0 | 25,0 | 18,5 | 33,5 | 26,0 | 19,0 | 35,0 | 27,0 | 19,5 | 36,0 | 28,5 | 20,0 | 37,5 | 29,5 | 21,5 | 39,0 | 31,5 | 23,0 | 41,0 | 33,0 | 24,5 | 43,5 | 35,5 | 27,0 |
| Gerätturnen | | Sprung | | | | | | Boden | | | | | | Sprung | | | | | | | | | | | |
| Hochsprung (in m) | | 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) | | 3,40 | 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) | | 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 | 8 | 14 | 18 | 8 | 14 | 18 | 6 | 10 | 12 | 6 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 |
| Gerätturnen | | Ringe | | | Reck | | | | | | Schwebebalken | | | | | | | | | | | | | | |

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



FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

| | ALTER | 18-19 | | | 20-24 | | | 25-29 | | | 30-34 | | | 35-39 | | | 40-44 | | | 45-49 | | | 50-54 | | |
|------------------------|---|--|--------|-------|--------|--------|--------|--------------------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|--|--------|-------|--------|--------|--------|---|--------|-------|--------|--------|-------|
| | | 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 | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 24:50 | 22:10 | 19:10 |
| | 10 km Lauf (in Min.) | 84:40 | 78:40 | 72:40 | 83:30 | 76:50 | 71:30 | 83:30 | 76:50 | 71:00 | 84:10 | 78:00 | 71:20 | 87:40 | 79:30 | 71:30 | 91:20 | 81:20 | 71:40 | 95:20 | 83:10 | 72:50 | 97:40 | 85:30 | 74:00 |
| | 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 | 78:00 | 71:00 | 64:00 |
| Schwimmen (in Min.) | 800 m | | | | | | | | | | | | 400 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 | 18:00 | 15:00 | 11:30 | |
| | 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 | 69:00 | 61:00 | 53:30 |
| 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 | 5,50 | 7,50 | 9,00 |
| | Kugelstoßen (in m) | 4 kg | | | | | | | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | |
| | Steinstoßen (in m) | 5 kg | | | | | | | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | |
| | 10,65 | 11,25 | 11,85 | 10,80 | 11,40 | 12,00 | 10,10 | 10,70 | 11,35 | 9,50 | 10,10 | 10,70 | 9,00 | 9,50 | 10,20 | 8,60 | 9,20 | 9,85 | 8,30 | 8,95 | 9,70 | 9,80 | 10,60 | 11,40 | |
| Standweitsprung (in m) | 1,65 | 1,85 | 2,05 | 1,60 | 1,80 | 2,00 | 1,50 | 1,70 | 1,95 | 1,35 | 1,60 | 1,85 | 1,25 | 1,50 | 1,80 | 1,15 | 1,40 | 1,65 | 1,10 | 1,35 | 1,60 | 1,00 | 1,30 | 1,55 | |
| Gerätturnen | Reck | | | | | | Boden | | | | | | Reck | | | | | | Barren | | | | | | |
| SCHNELLKEIT | 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 | 11,9 | 10,7 | 9,5 | |
| | 25 m Schwimmen (in Sek.) | 29,5 | 24,0 | 18,5 | 29,0 | 24,0 | 18,5 | 30,0 | 25,0 | 19,5 | 32,5 | 26,5 | 21,0 | 36,0 | 29,0 | 22,0 | 40,0 | 31,5 | 23,5 | 44,0 | 35,0 | 25,0 | 48,0 | 39,0 | 28,0 |
| | 200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.) | 24,0 | 22,0 | 19,5 | 24,5 | 22,0 | 19,5 | 25,0 | 22,5 | 20,0 | 26,0 | 23,5 | 21,5 | 27,5 | 24,5 | 22,0 | 29,0 | 25,5 | 22,5 | 30,5 | 27,0 | 23,0 | 32,0 | 28,0 | 23,5 |
| Gerätturnen | Sprung | | | | | | 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 | 0,85 | 0,95 | 1,05 |
| | Weitsprung (in m) | 3,40 | 3,70 | 4,00 | 3,40 | 3,70 | 4,00 | 3,30 | 3,60 | 3,90 | 3,20 | 3,50 | 3,80 | 3,10 | 3,40 | 3,70 | 3,00 | 3,30 | 3,60 | 2,80 | 3,20 | 3,50 | 2,60 | 3,00 | 3,40 |
| | 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 | 16,50 | 20,00 | 23,00 |
| | Seilspringen | Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung | | | | | | Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung | | | | | | Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung | | | | | | Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung | | | | | |
| 5 | 10 | 15 | 5 | 10 | 15 | 5 | 10 | 15 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 | 40 | 60 | 80 | 40 | 60 | 80 | 10 | 20 | 30 | | |
| Gerätturnen | Boden | | | | | | Boden | | | | | | Boden | | | | | | Ringe | | | | | | |

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Gruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorga-

nisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportart-spezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

| | ALTER | 55-59 | | | 60-64 | | | 65-69 | | | 70-74 | | | 75-79 | | | 80-84 | | | 85-89 | | | ab 90 | | |
|------------------------|---|---|--------|-------|--|--------|-------|--------|--------------|-------|---|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 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 | Übung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3.000 m Lauf (in Min.) | 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.) | 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.) | 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 | | | | | | | | | | | | |
| | 18:35 | 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.) | 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 | 5,00 | 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 | | | | | | | | | | | |
| | Steinstoßen (in m) | 3 kg | | | | | | | | | | | | 3 kg | | | | | | | | | | | |
| | 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) | 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 | |
| Gerätturnen | Barren | | | | Boden | | | | Boden | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SCHNELLKEIT | Laufen (in Sek.) | 50 m | | | | | | | | | | | | 50 m | | | | | | | | | | | |
| | 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.) | 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.) | 33,5 | 29,0 | 24,0 | 35,0 | 30,0 | 25,0 | 36,0 | 31,0 | 25,5 | 38,0 | 32,0 | 26,5 | 39,0 | 33,0 | 27,5 | 40,5 | 34,5 | 28,5 | 42,0 | 36,0 | 30,0 | 44,5 | 38,0 | 31,5 |
| Gerätturnen | Sprung | | | | Boden | | | | Sprung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| KOORDINATION | Hochsprung (in m) | 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) | 2,50 | 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) | 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 | 8 | 14 | 18 | 8 | 14 | 18 | 6 | 10 | 12 | 6 | 10 | 12 | 4 | 6 | 8 | | |
| Gerätturnen | Ringe | | | | Reck | | | | Schwebelknen | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

Sportabzeichen Ehrenträger 2023

25 Wiederholungen

| | | |
|---------------------|----------------|---|
| Berner | Ursula | Turnverein 1912 Altdorf e.V. |
| Häffelin | Margret | Breitensport Mötzingen e.V. |
| Kallenberger | Gabi | Sportvereinigung Warmbronn e.V. |
| Metz | Jürgen | Verein für Leibesübungen Herrenberg e.V. |
| Voland | Rolf | Sportvereinigung Böblingen e.V. |
| | | |
| | | |
| | | |



Sportabzeichen Ehrenträger 2023

40 Wiederholungen

| | | |
|--------------------|-----------------|-------------------------------------|
| Andres | Manfred | SV Böblingen e.V. |
| Dietzel-Rau | Herta | TSV Dagersheim e.V. |
| Frohnmaier | Hartmut | SKV 1945 Rutesheim e.V. |
| Jantsch | Gisela | SpVgg Weil im Schönbuch e.V. |
| Oberdorfer | Roland | TSV Dagersheim e.V. |
| Pawlik | Waltraud | SV Leonberg/Eltingen e.V. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



Die Selektierung und Bestellung der Ehrengaben erfolgt durch den Sportkreis eigenständig jeweils zum 31.01. und 31.10.

Sportabzeichen Ehrenträger 2023

45 Wiederholungen

| | | |
|-----------------|----------------|--|
| Mayer | Ursula | SpVgg Warmbronn e.V. |
| Rathmann | Herbert | TSV Dagersheim e.V. |
| Rittmann | Andrea | Sport und Freizeitklub Böblingen e.V. |

50 Wiederholungen

| | | |
|-----------------|-----------------|---------------------------------|
| Frank | Christel | VfL Sindelfingen e.V. |
| Ruckwied | Alfred | SpVgg Holzgerlingen e.V. |

55 Wiederholungen

| | | |
|---------------|----------------|-----------------------------|
| Gräsle | Eckhard | SpVgg Aidlingen e.V. |
|---------------|----------------|-----------------------------|

65 Wiederholungen

| | | |
|-----------------|----------------|--------------------------|
| Brechtel | Manfred | SV Böblingen e.V. |
|-----------------|----------------|--------------------------|



Familienwettbewerb 2023

5 erfolgreiche Teilnahmen haben erreicht

| | | |
|---------|-------------------|------------------------|
| Familie | Zoller | TSV Waldenbuch |
| Familie | Bucher | TSV Waldenbuch |
| Familie | Burk | TSV Gärtringen |
| Familie | Jorcig | TSV Ehningen |
| Familie | Isele | TSV Ehningen |
| Familie | Rosenberger | TSV Ehningen |
| Familie | Schweikert | SpVgg Holzgerlingen |
| Familie | Layher / Czogalla | SpVgg Holzgerlingen |
| Familie | Lorenz | SpVgg Warmbronn |
| Familie | Zoll / Versteeg | SV Nufringen |
| Familie | Röhm / Forchheim | SV Nufringen |
| Familie | Neumann | Breitensport Mötzingen |
| Familie | Spindler | SKV Rutesheim |
| Familie | Renz | SV Oberjesingen |

Den teilnehmenden Familien herzlichen Glückwunsch im Namen des Sportkreises Böblingen und für das kommende Sportabzeichenjahr wieder viel Erfolg

Familienwettbewerb 2023

10 erfolgreiche Teilnahmen haben erreicht

| | | |
|----------|-------------------------|-------------------|
| Famillie | Röhm / Pöppke | TV Altdorf |
| Famillie | Claß | TSV Gärtringen |
| Famillie | Hertle | TSV Gärtringen |
| Famillie | Aster/Breitmeyer/Defant | TSV Ehningen |
| Famillie | Müller/Genther/Hauke | TSV Hildrizhausen |
| Famillie | Czarnetzki | SKV Rutesheim |
| Famillie | Losch | SKV Rutesheim |

Den teilnehmenden Familien herzlichen Glückwunsch im Namen des Sportkreises Böblingen und für das kommende Sportabzeichenjahr wieder viel Erfolg

Familienwettbewerb 2023

15 erfolgreiche Teilnahmen haben erreicht

| | | |
|----------|-----------------------|------------------------|
| Familie | Mattheus | TV Altdorf |
| Familie | Hüneke/Marquardt/Wolf | SV Nufringen |
| Familie | Brösamle/Hörsch | Breitensport Mötzingen |
| Famillie | Diehl | SpVgg Weil der Stadt |

20 erfolgreiche Teilnahmen haben erreicht

| | | |
|---------|---------------------------|-------------------------|
| Familie | Roßbach | TSV Schönaich |
| Familie | Holzapfel | TSV Gärtringen |
| Familie | Kaschuba/Jaiser/Pasteiner | Renninger Schwimmclub |
| Familie | Haußer/Kugel | SV Nufringen |
| Familie | Kienzle/Heim | SpVgg Weil im Schönbuch |

25 erfolgreiche Teilnahmen haben erreicht

| | | |
|---------|----------------------|---------------|
| Familie | Müllmaier/Miederhoff | TSV Heimsheim |
|---------|----------------------|---------------|

30 erfolgreiche Teilnahmen haben erreicht

| | | |
|---------|-----------|-------------------------|
| Familie | Lamparter | SpVgg Weil im Schönbuch |
|---------|-----------|-------------------------|

Familienwettbewerb 2023

Über 30 erfolgreiche Teilnahmen haben erreicht

Familie Gorhan / Guschelbauer **33 Teilnahmen** Weil im Schönbuch Spvgg

Familie Schmid/Kopp/Haas **37 Teilnahmen** Altdorf TV

Familie Nitsch/Wierse **47 Teilnahmen** Schönaich TSV

Familienwettbewerb in Zahlen - von 2019 - 2023

| Sportabzeichenjahr | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 |
|----------------------------|------|------|------|------|------|
| Anzahl Familien | 257 | 186 | 177 | 179 | |
| Anzahl Teilnehmer | 959 | 685 | 623 | 657 | |
| Höchste Wiederholungszahl | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 |
| Höchste Anzahl TN pro Fam. | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |

*Liebe Prüfer*innen und Standortleiter*innen*

Das bisherige WORD - Dokument zur Beantragung von Familienurkunden hat ausgedient und ist durch ein EXCEL-Formular ersetzt. Für das Jahr 2024 erhalten die Meldeverantwortlichen ein Upgrade. Dieses liegt in Kürze auf der SK-Homepage.

Bitte beim Einreichen der Familienunterlagen angeben, welche Urkunde gedruckt werden soll. WLSB oder Ernstings. Standard ist das WLSB-Format wenn nichts angegeben ist.

URKUNDE

Familien-Wettbewerb

im Sportkreis Böblingen e.V.

Familie **Mustermann** vom
TSV Musterdorf

hat mit Opa, Oma, Vater, Mutter, Sohn, Tochter

am Sportabzeichen – Wettbewerb 2022 zum

9.

mal erfolgreich teilgenommen

Wir sprechen Ihnen hiermit unsere Anerkennung aus

Urkunde

Liebe Familie **Mustermann**

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Sie gehören zu den fittesten Familien in ganz Deutschland und haben mit 5 Familienmitgliedern zum 10. Mal Ihre sportliche Leistungsfähigkeit beim Deutschen Sportabzeichen in den Disziplinen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination unter Beweis gestellt.

Für Ihre Leistungen überreichen wir Ihnen die Urkunde des

**DEUTSCHEN SPORTABZEICHENS
FÜR FAMILIEN**

Ernsting's family, DOSB und der Sportkreis Böblingen
wünschen Ihnen für Ihren weiteren sportlichen Weg alles Gute!

Sichern Sie sich mit dieser Urkunde einen Ernsting's family
Einkaufsgutschein, solange der Vorrat reicht! Mehr Informationen
auf www.ernstings-family.de/familien-sportabzeichen/

VEREINSWETTBEWERB – IN KÜRZE

Für alle Mitgliedsvereine des WLSB

Zeitraum 01.01-31.12.

Einsendeschluss Vereine an Sportkreis: 15.01.

5 Kategorien nach Anzahl der Mitglieder lt. WLSB Bestandserhebung

Platz 3 je Kategorie erhält einen Geldpreis in Höhe von 200 €
Platz 2 je Kategorie erhält einen Geldpreis in Höhe von 300 €
Platz 1 je Kategorie erhält einen Geldpreis in Höhe von 500 €

Sonderpreis Inklusion für Verein mit den meisten Abnahmen MmB

Überprüfung und Bestätigung
der Beurkundeten
Sportabzeichen für den Verein
Gesamt und davon MmB

Gesamelter Versand der
Ergebnismeldungen bis
15.02. an den WLSB. Versand
ist auch per E-Mail-Anhang
möglich.

Ergebnis Wettbewerb 2022: 66 teilnehmende Vereine

- Gruppe A (bis 500 Mtgl.) = 14 Vereine
- Gruppe B (bis 700 Mtgl.) = 9 Vereine
- Gruppe C (bis 1000 Mtgl.) = 19 Vereine
- Gruppe D (bis 1500 Mtgl.) = 11 Vereine
- Gruppe E (über 1500 Mtgl.) = 13 Vereine

Sieger - Vereinswettbewerb

| Vereinsname | Platz | Gruppe | bestandene Sportabzeichen gesamt | Prozent Gesamt | Sieger-Gutscheine | SK | SK Name |
|--|-------|--------|----------------------------------|----------------|-------------------|-------|------------------------|
| Leichtathletikverein Pliezhausen 2012 e.V. | 1 | A | 184 | 47,06% | 500,00 € | 30016 | Sportkreis Reutlingen |
| Leichtathletikgemeinschaft Weissacher Tal e.V. | 2 | A | 79 | 41,80% | 300,00 € | 30015 | Sportkreis Rems-Murr |
| Postsportgemeinschaft Fellbach e.V. | 3 | A | 37 | 37,76% | 200,00 € | 30015 | Sportkreis Rems-Murr |
| Sportverein Baltringen e.V. | 1 | B | 155 | 24,33% | 500,00 € | 30002 | Sportkreis Biberach |
| Turn- und Gesangsverein Horn e.V. | 2 | B | 132 | 21,82% | 300,00 € | 30013 | Sportkreis Ostalb |
| Sportfreunde Fleinheim e.V. | 3 | B | 106 | 19,17% | 200,00 € | 30009 | Sportkreis Heidenheim |
| TSV Bartholomä e.V. | 1 | C | 243 | 31,11% | 500,00 € | 30013 | Sportkreis Ostalb |
| Turnverein 1860 Sulz e.V. | 2 | C | 189 | 22,31% | 300,00 € | 30017 | Sportkreis Rottweil |
| TV Belsen 1906 e.V. | 3 | C | 164 | 17,58% | 200,00 € | 30022 | Sportkreis Tübingen |
| Turn- und Sportverein Gärtringen 1921 e.V. | 1 | D | 436 | 34,17% | 500,00 € | 30003 | Sportkreis Böblingen |
| Turn- und Sportverein 1926 Markelsheim e.V. | 2 | D | 184 | 15,79% | 300,00 € | 30021 | Sportkreis Mergentheim |
| Turnverein Bissingen e.V. | 3 | D | 207 | 15,68% | 200,00 € | 30006 | Sportkreis Esslingen |
| Sportvereinigung Rommelshausen e.V. | 1 | E | 281 | 11,65% | 500,00 € | 30015 | Sportkreis Rems-Murr |
| VfL Waiblingen e.V. | 2 | E | 350 | 10,93% | 300,00 € | 30015 | Sportkreis Rems-Murr |
| Turnerschaft Esslingen e.V. | 3 | E | 195 | 9,66% | 200,00 € | 30006 | Sportkreis Esslingen |

Vereinswettbewerb 2023 - Gesamtliste

| Vereinsname | Platz | Gruppe | bestandene Sportabzeichen gesamt | Prozent Gesamt | SK | SK Name |
|--|-------|--------|----------------------------------|----------------|-------|--------------------------|
| Leichtathletikverein Pliezhausen 2012 e.V. | 1 | A | 184 | 47,06% | 30016 | Sportkreis Reutlingen |
| Leichtathletikgemeinschaft Weissacher Tal e.V. | 2 | A | 79 | 41,80% | 30015 | Sportkreis Rems-Murr |
| Postsportgemeinschaft Fellbach e.V. | 3 | A | 37 | 37,76% | 30015 | Sportkreis Rems-Murr |
| Skiclub Lossburg e.V. | 4 | A | 124 | 29,31% | 30007 | Sportkreis Freudenstadt |
| Sportclub Weiler ob der Fils 1947 e.V. | 5 | A | 104 | 22,76% | 30008 | Sportkreis Göppingen |
| Athletik-Club (AC) Röhlingen e.V. | 6 | A | 63 | 22,74% | 30013 | Sportkreis Ostalb |
| Wernauer Sportfreunde e.V. | 7 | A | 54 | 16,98% | 30006 | Sportkreis Esslingen |
| Turn- und Sportverein Laudenbach 1903 e.V. | 8 | A | 62 | 13,05% | 30021 | Sportkreis Mergentheim |
| Sportverein 1921 Mühlhausen e.V. | 9 | A | 23 | 10,45% | 30017 | Sportkreis Rottweil |
| Skiverein Neusatz-Rotensol e.V. | 10 | A | 37 | 10,08% | 30005 | Sportkreis Calw |
| Fußballverein Oberstotzingen e.V. | 11 | A | 32 | 8,33% | 30009 | Sportkreis Heidenheim |
| Turn- und Sportverein Vorbachzimmern e.V. | 12 | A | 21 | 5,43% | 30021 | Sportkreis Mergentheim |
| Sportverein Baltringen e.V. | 1 | B | 155 | 24,33% | 30002 | Sportkreis Biberach |
| Turn- und Gesangverein Horn e.V. | 2 | B | 132 | 21,82% | 30013 | Sportkreis Ostalb |
| Sportfreunde Fleinheim e.V. | 3 | B | 106 | 19,17% | 30009 | Sportkreis Heidenheim |
| Sportverein Weilheim e.V. | 4 | B | 96 | 16,93% | 30022 | Sportkreis Tübingen |
| Sportverein Althengstett e.V. | 5 | B | 88 | 12,92% | 30005 | Sportkreis Calw |
| 1. Fußballclub Egenhausen e.V. | 6 | B | 66 | 10,63% | 30005 | Sportkreis Calw |
| Sportvereinigung Reichenbach/Täle 1912 e.V. | 7 | B | 38 | 6,46% | 30008 | Sportkreis Göppingen |
| Sportverein 1920 Edelfingen e.V. | 8 | B | 34 | 5,80% | 30021 | Sportkreis Mergentheim |
| LeichtAthletikClub Essingen e.V. | 9 | B | 29 | 4,90% | 30013 | Sportkreis Ostalb |
| Sport und Freizeitklub Böblingen e.V. | 10 | B | 29 | 4,79% | 30003 | Sportkreis Böblingen |
| TSGV Hattenhofen e.V. | 11 | B | 27 | 4,66% | 30008 | Sportkreis Göppingen |
| Turnverein Bezgenriet e.V. | 12 | B | 24 | 4,26% | 30008 | Sportkreis Göppingen |
| Sportverein Großkuchen e.V. | 13 | B | 23 | 4,07% | 30009 | Sportkreis Heidenheim |
| VfL Gerstetten e.V. | 14 | B | 21 | 3,38% | 30009 | Sportkreis Heidenheim |
| TSV Bartholomä e.V. | 1 | C | 243 | 31,11% | 30013 | Sportkreis Ostalb |
| Turnverein 1860 Sulz e.V. | 2 | C | 189 | 22,31% | 30017 | Sportkreis Rottweil |
| TV Belsen 1906 e.V. | 3 | C | 164 | 17,58% | 30022 | Sportkreis Tübingen |
| Turnverein Oberhaugstett 1923 e.V. | 4 | C | 162 | 17,29% | 30005 | Sportkreis Calw |
| SV Ingoldingen-Muttensweiler-Steinhausen 1947 e.V. | 5 | C | 113 | 14,87% | 30002 | Sportkreis Biberach |
| Turnverein Hürben e.V. | 6 | C | 102 | 13,23% | 30009 | Sportkreis Heidenheim |
| Turn- und Sportverein 1847 Urach e.V. | 7 | C | 120 | 12,70% | 30016 | Sportkreis Reutlingen |
| Sportfreunde Rosenberg e.V. | 8 | C | 95 | 10,20% | 30013 | Sportkreis Ostalb |
| Turn u. Sportverein Rot an der Rot e.V. | 9 | C | 91 | 9,84% | 30002 | Sportkreis Biberach |
| TSV Altheim (Alb) e.V. | 10 | C | 78 | 9,31% | 30001 | Sportkreis Alb-Donau/Ulm |
| TSV 1884 Lorch e.V. | 11 | C | 71 | 7,32% | 30013 | Sportkreis Ostalb |
| Turnverein Bargau e.V. | 12 | C | 71 | 7,16% | 30013 | Sportkreis Ostalb |
| Sportverein Oberjesingen 1932 e.V. | 13 | C | 47 | 6,40% | 30003 | Sportkreis Böblingen |
| Turnverein Faurndau e.V. | 14 | C | 43 | 5,89% | 30008 | Sportkreis Göppingen |
| Turnverein Rechberghausen e.V. | 15 | C | 44 | 4,59% | 30008 | Sportkreis Göppingen |
| Gesang- und Sportverein Dürnau e.V. | 16 | C | 25 | 3,54% | 30008 | Sportkreis Göppingen |
| Turnverein Bünzwanen e.V. | 17 | C | 24 | 3,40% | 30008 | Sportkreis Göppingen |
| TSV Gruibingen e.V. | 18 | C | 26 | 3,34% | 30008 | Sportkreis Göppingen |
| Turnverein Jebenhausen e.V. | 19 | C | 16 | 2,27% | 30008 | Sportkreis Göppingen |
| Turngemeinde Gönningen e.V. | 20 | C | 17 | 1,98% | 30016 | Sportkreis Reutlingen |
| Turn- und Sportverein Gärtringen 1921 e.V. | 1 | D | 436 | 34,17% | 30003 | Sportkreis Böblingen |
| Turn- und Sportverein 1926 Markelsheim e.V. | 2 | D | 184 | 15,79% | 30021 | Sportkreis Mergentheim |
| Turnverein Bissingen e.V. | 3 | D | 207 | 15,68% | 30006 | Sportkreis Esslingen |
| 1. Fußballclub Igersheim 1946 e.V. | 4 | D | 209 | 14,77% | 30021 | Sportkreis Mergentheim |
| Sportverein Nufringen e.V. | 5 | D | 179 | 12,75% | 30003 | Sportkreis Böblingen |
| Sportclub Urbach e.V. | 6 | D | 173 | 12,05% | 30015 | Sportkreis Rems-Murr |
| Turn- und Sportverein Altensteig e.V. | 7 | D | 142 | 9,55% | 30005 | Sportkreis Calw |
| Sportvereinigung Warmbronn e.V. | 8 | D | 110 | 9,06% | 30003 | Sportkreis Böblingen |
| Schwimmverein Schwäbisch Gmünd e.V. | 9 | D | 90 | 8,73% | 30013 | Sportkreis Ostalb |
| Turnverein Ebersbach e.V. | 10 | D | 105 | 7,11% | 30008 | Sportkreis Göppingen |
| FTSV Bad Ditzenbach-Gosbach e.V. | 11 | D | 55 | 4,89% | 30008 | Sportkreis Göppingen |
| TSV Heiningen 1892 e.V. | 12 | D | 44 | 3,64% | 30008 | Sportkreis Göppingen |
| Turn- und Sportverein Undingen e.V. | 13 | D | 37 | 3,25% | 30016 | Sportkreis Reutlingen |
| Polizeisportverein Reutlingen e.V. | 14 | D | 31 | 2,48% | 30016 | Sportkreis Reutlingen |
| Sportvereinigung Rommelshausen e.V. | 1 | E | 281 | 11,65% | 30015 | Sportkreis Rems-Murr |
| VfL Waiblingen e.V. | 2 | E | 350 | 10,93% | 30015 | Sportkreis Rems-Murr |
| Turnerschaft Esslingen e.V. | 3 | E | 195 | 9,66% | 30006 | Sportkreis Esslingen |
| Turn- und Sportverein Calw e.V. | 4 | E | 247 | 8,41% | 30005 | Sportkreis Calw |
| Turn- und Sportfreunde Welzheim e.V. | 5 | E | 191 | 8,30% | 30015 | Sportkreis Rems-Murr |
| Turnverein Weilstetten e.V. | 6 | E | 120 | 7,50% | 30024 | Sportkreis Zollernalb |
| Aalener Sportallianz e.V. | 7 | E | 278 | 6,63% | 30013 | Sportkreis Ostalb |
| Turnverein Steinheim am Albuch 1904 e.V. | 8 | E | 87 | 5,78% | 30009 | Sportkreis Heidenheim |
| TSG Giengen 1861 e.V. | 9 | E | 118 | 5,51% | 30009 | Sportkreis Heidenheim |
| Sportverein 1946 Jungingen e.V. | 10 | E | 70 | 4,53% | 30001 | Sportkreis Alb-Donau/Ulm |
| VfL 1883 Winterbach e.V. | 11 | E | 102 | 4,42% | 30015 | Sportkreis Rems-Murr |
| Sportverein Mergelstetten 1879 e.V. | 12 | E | 84 | 4,40% | 30009 | Sportkreis Heidenheim |
| TSV 1848 Enningen e.V. | 13 | E | 88 | 4,13% | 30016 | Sportkreis Reutlingen |
| Sportgemeinschaft Schorndorf 1846 e.V. | 14 | E | 164 | 3,54% | 30015 | Sportkreis Rems-Murr |
| Sportverein Fellbach 1890 e.V. | 15 | E | 123 | 2,34% | 30015 | Sportkreis Rems-Murr |
| Sportvereinigung Feuerbach 1883 e.V. | 16 | E | 140 | 2,21% | 30020 | Sportkreis Stuttgart |
| Sportabzeichengruppe Eislingen -Sektion | 17 | E | 65 | 1,63% | 30008 | Sportkreis Göppingen |

Ehrenordnung für langjährige Prüfer des Deutschen Sportabzeichens

1. Das Deutsche Sportabzeichen ist das erfolgreichste und einzige Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die körperliche Fitness überprüft.
Der Sportkreis Böblingen unterstützt mit dem Sportabzeichenreferat diese Breitensportliche Bewegung.

2. Die Tätigkeit der Prüfer des Deutschen Sportabzeichens aus den Vereinen des Sportkreises Böblingen kann vom Sportkreis Böblingen mit einer **Ehrung** ausgezeichnet werden.

3. Die **Ehrung** erfolgt durch die Verleihung einer Urkunde.

Voraussetzung für die Ehrung:

- 20-jährige verdienstvolle Tätigkeit als Prüfer des Deutschen Sportabzeichens.
- Folge Ehrungen können alle fünf Jahre ausgesprochen werden.

4. Anträge für eine Ehrung oder Anerkennung sind mindestens vier Wochen vor dem vorgesehenen Ehrungstermin bei der Sportkreis-Geschäftsstelle einzureichen. Sie können von allen Mitgliedsvereinen und Verbänden des Sportkreises gestellt werden.

Dem jeweiligen Antrag ist eine Begründung beizufügen, aus der die Dauer der Prüfertätigkeit nachvollzogen werden kann.

5. Verantwortlich für die Entscheidung über eine Ehrung oder Anerkennung ist der Sportkreis-Vorstand.

Böblingen, März 2013

Antrag auf Verleihung einer Urkunde für langjährige Sportabzeichen-Prüfer

Antragstelle (Verein/Verband): _____

Ehrung für (Vorname/Name): _____

geb.: _____

Adresse: _____

Antragsteller: _____

Name, Anschrift, Telefon

Die Ehrung soll stattfinden am: _____ Ort: _____

Begründung der Ehrung: _____

Stellungnahme des Sportkreises:

Ehrung zugestimmt: _____ für: _____ (Datum)

Ehrung durchgeführt am: _____ Name: _____

Sportkreis Vorsitzender

An
WLSB / Bianka Berger
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart



Fax: (0711) 28077-109
E-Mail: dsa@wlsb.de

Antrag auf Verlängerung einer Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen

(bitte deutlich schreiben! Danke.)

Prüfnummer: WLSB-05-_____

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ: _____ Ort: _____

männlich: weiblich: divers Geb.-Tag: _____

Telefonnummer: _____ E-Mail: _____

Verein/Schule/Institution: _____

(bitte alle nennen, an denen Sie als Prüfer tätig sind)

Hiermit beantrage ich die Verlängerung meiner Prüfberechtigung Deutsches Sportabzeichen.

Mit meiner Unterschrift versichere ich die Richtigkeit der Angaben und verpflichte mich, die mir zugehenden Informationen über Änderungen im Deutschen Sportabzeichen zu lesen und entsprechend um zu setzen.

Mir ist bekannt, dass Abnahmen ohne gültigen Ausweis nicht anerkannt werden.

_____, den _____
Ort Datum

Unterschrift des Antragstellers

Stellungnahmen aller neuen Organisationen:

Es wird bestätigt, dass der Antragsteller Mitglied / Mitarbeiter unseres Vereins / der Schule / der Institution ist.

Stempel

Unterschrift des Verantwortlichen

An
WLSB / Bianka Berger
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart



Fax: (0711) 28077-109
E-Mail: dsa@wlsb.de

Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen Änderungsmitteilung

Bitte übernehmen Sie nachfolgende Änderungen bei meiner Prüfberechtigung Deutsches Sportabzeichen.

Prüfervummer: WLSB-05-_____

(Bitte nur die zu ändernden Daten eintragen! Danke.)

Änderung der Anschrift:

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ: _____ Ort: _____

Telefonnummer: _____ E-Mail: _____

Änderung / Erweiterung der Organisation:

Bisherige Organisation _____ bitte löschen.

Neue Organisation/-en: _____

(Hier ist die Stellungnahme der Organisation zwingend erforderlich!)

Stellungnahme des Vereins/der Schule/der Institution:

Es wird bestätigt, dass der Antragsteller Mitglied / Mitarbeiter unseres Vereins / der Schule / der Institution ist.

Stempel

Unterschrift des Verantwortlichen

Mit meiner Unterschrift versichere ich die Richtigkeit der Angaben.

_____, den _____
Ort Datum

Unterschrift des Antragstellers

An
WLSB / Bianka Berger
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart



Fax: (0711) 28077-109
E-Mail: dsa@wlsb.de

Antrag auf Ausstellung einer Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen

(bitte deutlich schreiben! Danke.)

Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____ PLZ: _____ Ort: _____
männlich: weiblich: divers Geb.-Tag: _____
Telefonnummer: _____ E-Mail: _____

Verein/Schule/Institution: _____
(bitte alle nennen an denen Sie als Prüfer tätig werden möchten)

=====
Wir weisen Sie darauf hin, dass die Daten des Antragsstellers auch dem Sportkreis gemeldet werden.

Beigefügter Qualifikationsnachweis (in Kopie):

- Bestätigung über Abschluss Sportlehrkraft-Studium Sport / Sportwissenschaft
- Aktuelle Übungsleiterlizenz C Breitensport mit dem Profil Breitensport
- Trainerlizenz einer Sportabzeichen-Sportart (Leichtathletik, Schwimmen, Radfahren, Gerätturnen)
- Bestätigung Ausbildung Schwimmmeister*in / Schwimmmeistergehilfe*innen
- Gültiger Prüferausweis Bundeswehr (zur Umschreibung auf den zivilen Bereich)
- Sonstiges (z.B. Prüfberechtigung aus einem anderen Bundesland nach Umzug)

Mit meiner Unterschrift versichere ich die Richtigkeit der Angaben und verpflichte mich, die mir zugehenden Informationen über Änderungen im Deutschen Sportabzeichen zu lesen und entsprechend um zu setzen. Mir ist bekannt, dass Abnahmen ohne gültigen Ausweis nicht anerkannt werden.

Ort _____ den _____ Datum _____ Unterschrift des Antragstellers _____

Stellungnahme(n) Verein(e) / Schule(n) / Institution(en): (bitte von allen o.g. Organisationen ausfüllen lassen!)
Es wird bestätigt, dass der Antragsteller Mitglied / Mitarbeiter unseres Vereins / der Schule / der Institution ist und bei uns das Deutsche Sportabzeichen abnimmt.

Stempel

Unterschrift des Verantwortlichen

Stempel

Unterschrift des Verantwortlichen



Name _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße und Hs.-Nr. _____ PLZ Ort _____

Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer **oder** Schnelligkeit im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung (hierbei genügt der entsprechende Eintrag in die Prüfkarte) bzw. durch folgende Möglichkeiten:

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Als Nachweis der Schwimmfertigkeit gilt auch, wenn eine Strecke aus der Disziplingruppe **Ausdauer** vollständig durchschwommen wird, die erreichte Zeit aber nicht der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entspricht
Strecke: _____ Zeit: _____ (Min.) _____ (Sek.)
- 25 m in der geforderten Zeit in der Gruppe **Schnelligkeit:** Zeit: _____ (Sek.) _____ (1/10)
- <12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des „Deutschen Schwimmabzeichens“ ab Bronze
- ≥12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des „Deutschen Schwimmabzeichens“ ab Silber bzw. des „Deutschen Rettungsschwimmabzeichens“ bei Abnahme durch DLRG, DSV, Wasserwacht, DRK, ASB sowie des „Deutschen Triathlon-Abzeichens“ und des „Deutschen Fünfkampfabzeichens“
- 15 Min. Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), wobei eine offensichtliche Fortbewegung im Wasser ersichtlich sein muss
- 100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Min. mit anschließendem Entkleiden im Wasser gemäß Ausführungsbestimmungen der DLRG bzw. Wasserwacht im DRK für diese Übung

Die Gültigkeit des Nachweises ist begrenzt auf 5 Jahre und bezieht sich auf das Ausstellungsjahr (Beispiel: Absolvent*in ist im Jahr 2015 geschwommen, damit ist der Nachweis bis einschließlich 2019 erfüllt, d.h. im Jahr 2020 muss der Nachweis 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).

Beim Training und bei Prüfungen ist immer darauf zu achten, dass eine im Rettungswesen ausgebildete Person anwesend ist!

Ort der Prüfung: _____ Prüfer-Nr./Ident-Nr.: _____ (wenn vorh.)

Datum der Prüfung: _____

Stempel _____

Unterschrift Prüfer*in oder andere prüfberechtigte Person _____

Die auf dem Nachweis erfassten personenbezogenen Daten können für Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet werden, wobei nur das Vorlegen des Nachweises für eine Verleihung nicht ausreicht. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund 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 Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung.

Einwilligung für Teilnehmende mit Behinderung in die Datenverarbeitung zur Prüfung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens nach Art. 6, 7 und 9 DS-GVO

- Bitte in Druckschrift ausfüllen -

Mit dieser Erklärung willige ich ein, dass der



Veranstalter ergänzen (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtverbund, Verein, Schule oder Organisation)

besondere Kategorien personenbezogener Daten von mir verarbeiten darf. Hierunter fallen die Art und Schwere meiner Behinderung, welche sich nach den zehn Behinderungsklassen (A-J) mit Untergruppen bestimmen lässt (zur Kategorisierung siehe „DBS-Handbuch Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“).

Der Veranstalter benötigt diese Daten, um zunächst festzustellen, ob ich die Voraussetzungen für die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens erfülle, um anschließend meine Sportabzeichen-Prüfung abzulegen und mir letztlich das Deutsche Sportabzeichen zu verleihen. Daten zur Art und Schwere meiner Behinderung werden in eine Behinderungskategorie kategorisiert. Eine Weitergabe der Daten außerhalb des DOSB/LSB/Kreis- oder Stadtverbundes/Vereins erfolgt nicht.

Die Einwilligung in die Datenverarbeitung ist freiwillig. Diese Einwilligung kann ich jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. In diesem Fall kann ich jedoch das Deutsche Sportabzeichen nicht verliehen bekommen. Die Datenschutzhinweise sind mir bekannt und ich erkläre mich mit den dort genannten Bedingungen einverstanden.

Vor- und Nachname des/der Teilnehmenden: _____

Geburtsdatum: _____

Name der Institution: _____

Datum, Unterschrift des/der Teilnehmenden: _____

Bei Minderjährigen, die das 16. Lebensjahr nicht vollendet haben, ist neben der Einwilligung der minderjährigen Person auch die Einwilligung der gesetzlichen Vertretung erforderlich. Bei Teilnehmenden, die wegen Schweregrad und Art der Behinderung eine gesetzliche Vertretung benötigen, sowie bei Teilnehmenden, für die gerichtlich eine rechtliche Betreuung zur Erledigung der rechtlichen Angelegenheit bestellt wurde, ist die Einwilligung durch die gesetzliche Vertretung bzw. die rechtliche Betreuung erforderlich.

Ich/Wir habe/haben die Einwilligung in die Datenverarbeitung zur Prüfung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens zur Kenntnis genommen und bin/sind mit der Datenverarbeitung einverstanden.

Vor- und Nachname/n der gesetzlichen Vertretung bzw. der rechtlichen Betreuung

Datum und Unterschrift der gesetzlichen Vertretung bzw. der rechtlichen Betreuung

Der Widerruf kann in jedem Fall formfrei erfolgen und ist an die Stelle zu richten, die die Prüfkarte erhält und beurkundet.

Hinweis für den/die Prüfer/in: Bitte schicken Sie diese Einwilligungserklärung an die beurkundende Stelle.



„Ärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung“ zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Herrn/Frau

(Name)

(Adresse)

Stellungnahme des*der behandelnden Arztes*Ärztin

Bei dem*der Sportler*in liegt eine Erkrankung vor, deren Verlauf durch die Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen negativ beeinflusst werden könnte.

Es besteht

- eine Herzerkrankung, bzw.
 eine Erkrankung, die mit akuten Schüben einhergeht.

(Bezeichnung der Erkrankung)

Es gelten

- besondere Einschränkungen (z. B. bei der Ausführung bestimmter Bewegungen, Sportarten etc.)

(Bezeichnung der Einschränkung)

Der*Die Sportler*in möchte auf eigenen Wunsch das Deutsche Sportabzeichen erwerben.

Sport ist zur Verbesserung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit für die benannte Erkrankung grundsätzlich angezeigt. Der/die Sportler/in wurde auf die besonderen Risiken bei einer Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen, bezogen auf seine/ihre Erkrankung, hingewiesen. Ich habe **den*die Sportler*in darauf aufmerksam gemacht, dass eigenverantwortlich** auf Überforderung und schädigende Einflüsse auf den Körper **zu achten ist.**

Der*Die Sportler*in kann aus ärztlicher Sicht am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

- teilnehmen. nicht teilnehmen mit folgender Begründung:

.....

Erklärung Sportler*in

Ich wurde über meine Eigenverantwortlichkeit und die Risiken der Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen im Hinblick auf die bestehende Erkrankung durch den*die Arzt*Ärztin intensiv und ausreichend informiert und habe die Aufklärung verstanden. Der*die bestätigende Arzt*Ärztin und die am Sportabzeichen beteiligten Institutionen und Personen (z. B. Vereine, Verbände, Übungsleiter*innen, Prüfer*innen) übernehmen keine Haftung für eine evtl. Verschlimmerung meiner Erkrankung durch die Teilnahme.

(Ort, Datum)

.....
Unterschrift Sportler*in zur **Erklärung**

.....
Unterschrift und Stempel des*der behandelnden Arztes*Ärztin zur **Stellungnahme**

Diese Erklärung gilt über eine **Laufzeit von 12 Monaten ab Ausstellungsdatum**. Nach Ablauf ist diese neu einzureichen. Eine Verschlechterung der bestehenden Erkrankung innerhalb des genannten Zeitraums sind dem*der behandelnden Arzt*Ärztin umgehend mitzuteilen, um ggf. die Teilnahme am Sportabzeichen neu zu bewerten.



Liste der im Jahr 2024 anerkannten Verbandsabzeichen

Die Anerkennung der nachfolgenden Verbandsabzeichen erfolgt auf der Leistungsstufe Gold beim Deutschen Sportabzeichen und ausschließlich für das Kalenderjahr, in dem das Verbandsabzeichen erworben wurde. Wenn nicht anders angegeben, gilt das jeweilige Abzeichen auf allen zu erzielenden Stufen.

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 Schwimmbadabzeichen](#) Gold
- [Deutsches Rettungsschwimmbadabzeichen](#)
- [Junior-Retter](#)

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 (DMFK)

- [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



Liste der im Jahr 2024 anerkannten Verbandsabzeichen

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 6-17jährige 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-Jitsu Verband (DJJV)

- [JJ-Jugendsportabzeichen](#)
- [DJJV-Sportabzeichen](#)

Deutscher Judo-Bund (DJB)

- [Judo-Abzeichen](#)

Deutscher Kegler- und Bowlingbund (DKB)

- [Bundeskegelsportabzeichen](#) Gold

Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)

- [Kinder-Leichtathletik-Abzeichen](#) Stufe 2 („Könner“)
- [Mehrkampfabzeichen](#)



Liste der im Jahr 2024 anerkannten Verbandsabzeichen

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 und 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 6-9jährige
- [Deutsches Rope Skipping-Abzeichen](#) für ab 10jährige und Erwachsene ab Silber

Gesundheits-Check SPORT PRO GESUNDHEIT

Eingangsfragebogen für Sporttreibende

für ein Gesundheitssportangebot im Verein (bzw. „Pluspunkt Gesundheit. DTB“, Gesund & Fit im Wasser)

Name: _____ Datum: _____

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,
der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise *selbst* einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „ja“ oder „nein“.

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? Ja Nein
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? Ja Nein
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? Ja Nein
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren? Ja Nein
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten? Ja Nein
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben? Ja Nein
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten? Ja Nein

Ja auf eine oder mehrere Fragen:

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf, *bevor* Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

Fragebogenversion vom 1.10.2009

Information zum Fragebogen: Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.

Sportabzeichen 10% Rabatt



Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9:30Uhr bis 19:00Uhr

Sa. 9:30Uhr bis 16:00Uhr

info@stahlsportshop.com

www.stahlsportshop.com

Stahl Sport Shop
Stuttgarter Str. 53
71069 Sindelfingen-
Maichingen

Tel.: 07031/807099

Fax: 07031/801710



Dem Treppchen gewachsen.

Sport ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Deshalb unterstützen wir den Sport und setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. www.kskbb.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Böblingen

Aktuelle Änderungen im Zusammenhang mit der Vorlage des Deutschen Sportabzeichens zur Bewerbung bei der Polizei Baden-Württemberg

Sehr geehrte Frau Berger, sehr geehrte Damen und Herren,

im Zusammenhang mit der Vorlage des Deutschen Sportabzeichens zur Bewerbung bei der Polizei Baden-Württemberg gab es nachfolgende Änderungen, die ich Ihnen auf diesem Weg mitteilen möchte:

Ab sofort können Bewerberinnen und Bewerber das Deutsche Sportabzeichen in der Gesamtwertung Bronze vorlegen. Allerdings muss in der Kategorie Ausdauer der Lauf (Jugendliche: 800m, > 18 Jahren: 3000m) nach wie vor mindestens in Silber abgeleistet worden sein. In der Kategorie Schnelligkeit ist nach wie vor der 100m-Lauf zu absolvieren. In den Kategorien Kraft und Koordination sind die Disziplinen nach wie vor frei wählbar.

Der Nachweis über die erbrachten Leistungen kann in Bewerbungsverfahren entweder anhand der Einzelprüfkarte oder der Urkunde, jeweils auch in Kopie möglich), oder anhand eines elektronischen Auszugs der erbrachten Leistungen erfolgen.

Die Gültigkeit des vorgelegten Deutschen Sportabzeichens richtet sich nicht mehr nach dem Jahr der Bewerbung. Ab sofort ist es ausreichend, wenn das mit der Bewerbung vorgelegte Deutsche Sportabzeichen nicht älter als zwölf Monate ist. Das gilt auch in den Fällen, in denen die Bewerberinnen und Bewerber das Deutsche Sportabzeichen als Jugendliche erlangt, zum Bewerbungszeitpunkt aber das 18. Lebensjahr vollendet haben.

Das Deutsche Sportabzeichen als Bewerbungsvoraussetzung bei der Polizei Baden-Württemberg

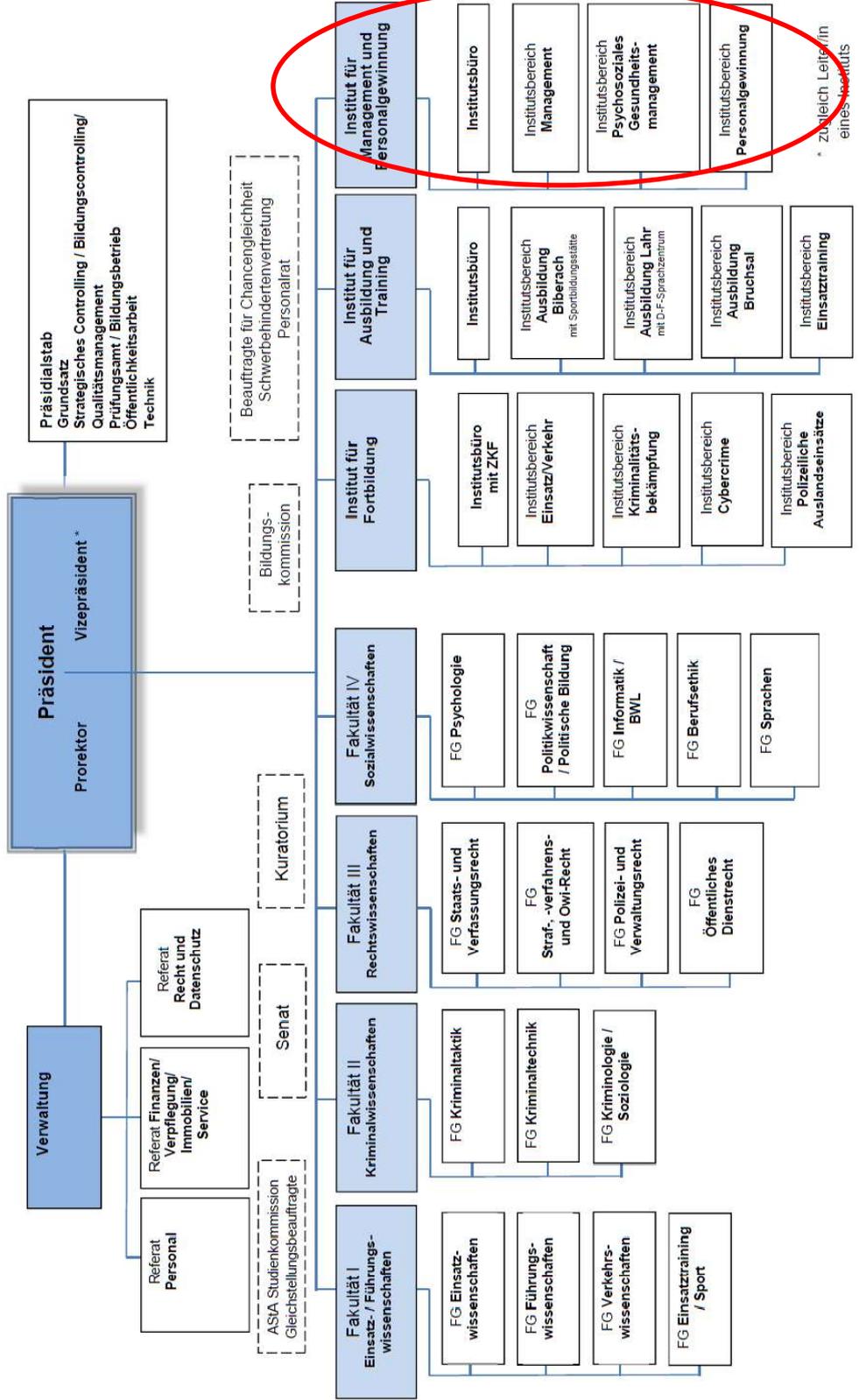


HOCHSCHULE FÜR POLIZEI BADEN-WÜRTTEMBERG

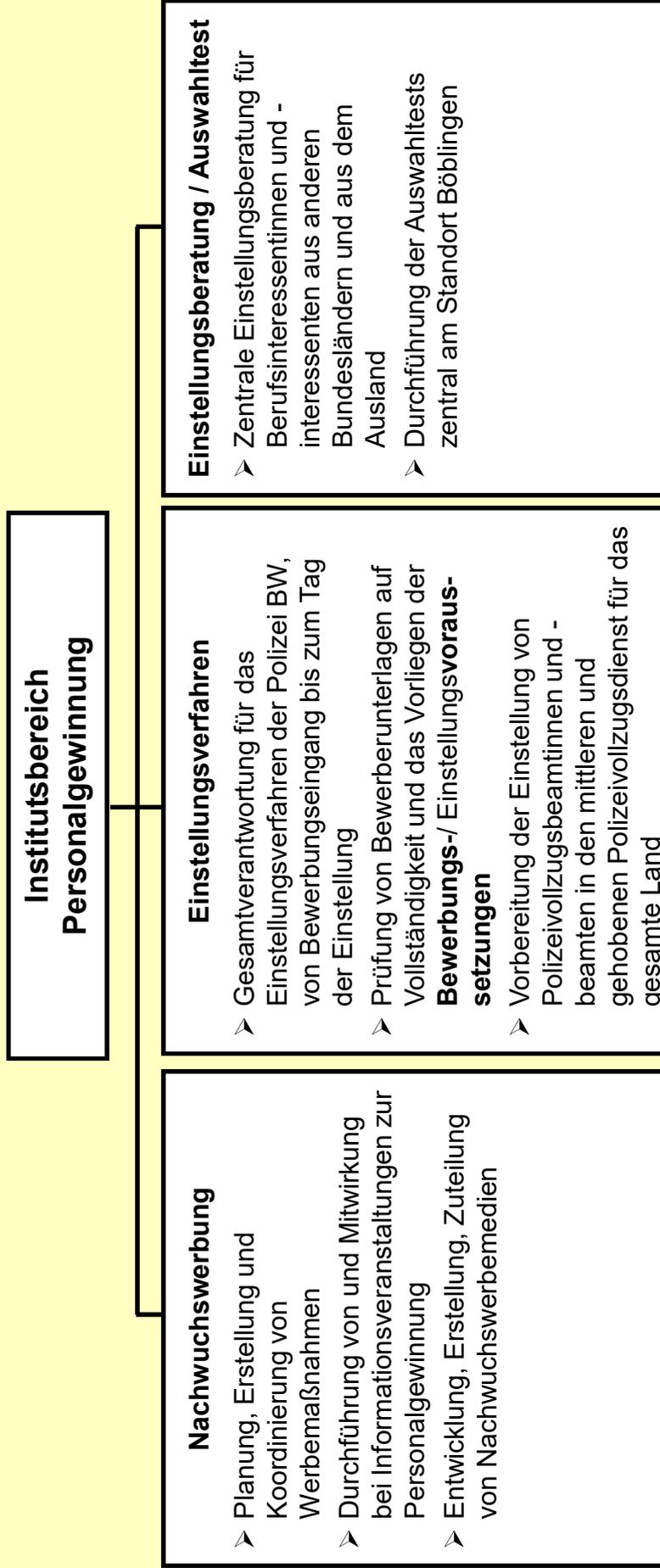
Wer sind wir?

Institutsbereich Personalgewinnung

Hochschule für Polizei Baden-Württemberg



Was tun wir?



Bewerbungs voraussetzung „Deutsches Sportabzeichen“ Deutsches Sportabzeichen - in der Gesamtwertung Bronze (außer Kategorie Ausdauer!)

Konkrete Vorgaben:

- In der Kategorie Ausdauer muss die **Langstrecke** (3.000m/800m) **mind. in Silber** nachgewiesen werden
- In der Kategorie Schnelligkeit muss die **Sprintstrecke** (100m) nachgewiesen werden
- Die Kategorien Koordination und Kraft sind frei wählbar

Was ist für Sie / die Vereine wichtig?

- Der Nachweis über die erbrachten Leistungen erfolgt mit der Einzelprüfkarte oder der Urkunde (jeweils auch in Kopie möglich)
- Elektronischer Auszug der erbrachten Leistungen ist als Nachweis ebenfalls möglich
- Der Nachweis darf zum Zeitpunkt der Bewerbung nicht älter als 12 Monate sein
- Bewerbungen sind ganzjährig möglich, aber
 - Bewerbungsfrist 15.05. für Einstellungstermin März des Folgejahres
 - Bewerbungsfrist 30.09. für Einstellungstermin Juli des Folgejahres
 - Bewerbungsfrist 15.11. für Einstellungstermin September des Folgejahres

Was ist uns / für die Bewerber wichtig?

- Abnahmemöglichkeiten anbieten, soweit möglich auch in den Wintermonaten
- Der Schwimmnachweis wird gesondert erbracht, kann aber für das Deutsche Sportabzeichen verwendet werden (200m in 6:00 bzw. 6:40 Min)
- Leistung zählt – und muss auch erbracht werden! Die Anforderungen liegen (je nach Altersklasse deutlich) unter den Anforderungen in der Polizeiausbildung.

**Einwilligung in die Datenverarbeitung einschließlich der Veröffentlichung von
Personenbildern im Zusammenhang mit dem Ablegen des
„Deutschen Sportabzeichens“**

Hiermit bitte ich darum, das „Deutsche Sportabzeichen“ beim **SV Irgendwo** ablegen zu können.
Folgende Angaben sind für die Durchführung des „Deutschen Sportabzeichens“ erforderlich.

Pflichtangaben:

Name:

Vorname:

Anschrift:

Geburtsdatum:

Freiwillige Angaben:

Vereinszugehörigkeit:

Telefonnummer (Festnetz/mobil):

E-Mail-Adresse:

Mit meiner Unterschrift nehme ich die die Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO zur Kenntnis.

Ich bin damit einverstanden, dass die vorgenannten Kontaktdaten zum Zweck des Erwerbs des Deutschen Sportabzeichens genutzt und an den Kreis- und Landessportbund weitergegeben werden.

Ort, Datum Unterschrift: Absolvent des Deutschen Sportabzeichens oder Erziehungsberechtigter

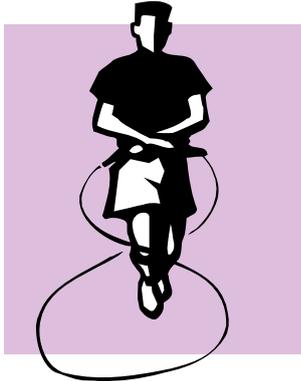
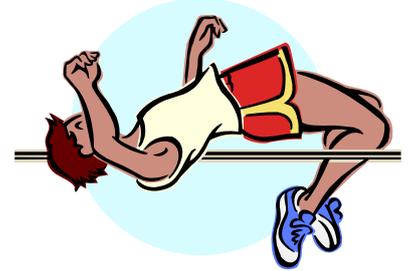
Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann. Der Widerruf ist zu richten an:

Vorstand des SV Irgendwo

Vereinsname

Straße

PLZ und Ort



Deutsches Sportabzeichen



Sportkreis
BÖBLINGEN
im WLSB

Info-Heft Ergebnisse 2023