Mach mit und gewinne!

40x 1 Sportausrüstung im Wert von **€250,-**

2x **€2500,-*** für deine Klasse

//// SO GEHT'S: Wenn du mindestens **drei Sportabzeichen-Disziplinen** schaffst oder das **Deutsche Sportabzeichen** ablegst, kannst du am Gewinnspiel teilnehmen. **////** Kopiere deine **vollständig ausgefüllte** Prüfkarte oder deine Sportabzeichen-Urkunde oder **////** lass dir von deinem Lehrer eine Kopie der Gruppen-Prüfkarte geben und markiere darauf deinen Namen. **////** Schreibe auf ein **extra Blatt Papier:** *Vorname, Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, Schule und Klasse.*

Sende die Unterlagen in einem ausreichend frankierten Briefumschlag an:

Deutscher Olympischer Sportbund
Stichwort: Sportabzeichen-Gewinnspiel
Postfach 026
77649 Offenburg

kinder +SPORT

Informationen auch auf:
www.kinderplussport.de oder **www.deutsches-sportabzeichen.de**

Teilnehmen können Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren, die das deutsche Sportabzeichen oder mindestens 3 Disziplinen des Sportabzeichens abgelegt haben und unter Angabe ihrer Kontaktdaten (Vorname, Name, Adresse, Geburtsdatum, Schule, Klasse) eine Kopie der vollständig ausgefüllten Prüfkarte/Gruppen-Prüfkarte/Sportabzeichen-Urkunde an: DOSB, Postfach 026, 77649 Offenburg senden. Die Kontaktdaten werden nur zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet, nicht an Dritte weitergegeben und nach der Aktion gelöscht. Gewinnspielzeitraum: 1. Februar – 30. November 2010. Auslosung und Preisübergabe: Dezember 2010.

*Verwendung des Preisgeldes in einem sportiven Kontext

Sportabzeichen-Wettbewerb 2010
der Sparkassen-Finanzgruppe

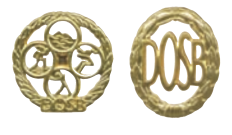
Preise im Gesamtwert von:
100.000 €

Deutschlands Sportförderer Nummer 1 sucht die besten Teams! Einfach Schule, Verein oder Unternehmen anmelden und die Anzahl der Sportabzeichen eintragen.

www.sportabzeichen-wettbewerb.de

Olympia Partner Deutschland

Finanzgruppe



| Deutsches Sportabzeichen |

DOSB
Deutscher Olympischer SportBund

Gruppe	Übung	weibliche Jugend						männliche Jugend						Frauen											Männer										
	Alter im Kalenderjahr	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	18–29	30–39	40–44	45–49	50–54	55–59	60–64	65–69	70–74	75–79	ab 80	18–29	30–39	40–44	45–49	50–54	55–59	60–64	65–69	70–74	75–79	ab 80
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit			–	–	–	in beliebiger Zeit			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1	200-m-Schwimmen	–	–	–	9:30	8:30	7:30	–	–	–	8:30	7:30	6:30	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
2	Weitsprung 4.	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90
2	Standweitsprung	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	–	–	–	–	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
2	Sprung:	beliebig. Sprunggerät seit						beliebig. Sprunggerät seit			beliebig. Sprunggerät längs			Kasten quer/Pferd seit				Bock seit		Hockwende über	Hockwende auf				Kasten/Pferd längs				Bock seit				Hockwende auf		
2	Hocke o. Grätsche 3.	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70–0,90	Kasten 0,70–0,90				1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70–0,90		
3	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	–	–	10,3	9,9	9,2	8,8	–	–	–	–	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2	–	–	–	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7
3	75-m-Lauf	–	–	13,2	12,9	12,7	12,5	–	–	12,7	12,3	11,8	11,0	12,4	13,0	– 2.									–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	100-m-Lauf	–	–	–	–	16,5	16,2	–	–	–	–	15,0	14,2	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0
3	400-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:08	1:10	1:12	– 2.							
3	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30	3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00
3	300-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	500-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36
3	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	–	–	–	–	–	–	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	500-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	–	–	–
3	weitere Angebote ab 8 Jahre 1.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Kugel 5)	–	–	4,50	5,00	5,50	5,50	–	–	6,50	7,50	7,50	8,00	6,50	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50
4				(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)			(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)	(5 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(7,26 kg)	(7,26 kg)	(7,26 kg)	(7,26 kg)	(6,00/6,25 kg)		(5 kg)		(4 kg)		(3 kg)
4	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) 6.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	– 2.		
4	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	–	–	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	– 2.			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Wurfball (200 g)	–	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	–	18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Schleuderball (1 kg)	–	–	–	20,00	23,00	25,00	–	–	–	25,00	30,00	35,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00	–	–	–	–	–	–	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00
4	Schleuderball (1,5 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	–	–	–	–	–
4	Medizinball (2 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	6,50	6,00	5,50	5,00	–	–	–	–	–	–	–	8,50	8,00	7,50	7,00
4	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	2:00	2:20	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00
4	Gerätturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwung						Reck: Aufschwung, Unterschwung						Handst.; Aufschwung,		Handstand;				hoher Hockstütz;					Handst.; Schwin-	Handstand; Schwingen, Kehre					Schwingen, Vorschwung zum				
4	Reck-Boden bzw. Boden-Barren 3.	Boden: Rad			Boden: Radwende			Boden: Rad			Boden: Radwende			Niedersprung		Sprung in den Stütz, Abzug				Sprung in den Stütz, Abzug					gen, hohe Wende						Außenquersitz, Niedersprung				
4	weitere Angebote ab 9 Jahre 1.	–	*	*	*	*	*	–	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
5	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
5	2.000-m-Lauf	–	–	13:30	13:10	12:40	12:20	–	–	11:00	10:10	9:30	9:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
5	3.000-m-Lauf 8.	–	–	–	–	19:20	18:50	–	–	–	–	14:50	14:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00
5	5.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	– 2)				
5	5.000-m-Inline-Skating	–	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	–	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
5	10.000-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	–	–	–
5	10-km-Wandern	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30	–	–	–	–	–	–	–	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30
5	7-km-Walking/Nordic Walking	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00	56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00
5	20-km-Radfahren 7.	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00
5	600-m-Schwimmen	–	–	–	20:00	19:30	19:00	–	–	–	18:00	17:30	17:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
5	1.000-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	28:00	30:30	33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00	26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00
5	Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit			35:00	32:00	30:00	4 km in beliebiger Zeit			32:00	46:00	52:00	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00
5					(5 km)	(5 km)	(5 km)				(5 km)	(8 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)
5	weitere Angebote ab 8 Jahre 1.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Stand: 2010

Anmerkungen:

1. Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren der Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Faltblatt.
2. Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern/innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Leistungsanforderung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.
3. Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt" bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geturnt werden.
4. In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
5. Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.
6. ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
7. Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km
8. Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen

Olympia Partner Deutschland — Finanzgruppe

BARMER GEK die gesund experten

kinder +SPORT

Sportabzeichen-Wettbewerb 2010

Preise im Gesamtwert von:
100.000 €

Wir suchen Deutschlands sportlichste Teams!

- → **Mitmachen!** Jetzt Schule, Sportverein oder Unternehmen im Wettbewerbsportal unter www.sportabzeichen-wettbewerb.de anmelden und bis 31.12.2010 einfach die Anzahl der abgelegten Sportabzeichen eintragen.
- → **Gewinnen!** Es gewinnen die Teams mit den meisten abgelegten Sportabzeichen. Dabei wird die Größe ihrer Organisation berücksichtigt. Zusätzlich werden Sonderpreise ausgelobt. Auf die Sieger warten Preise im Gesamtwert von 100.000 Euro.

Die Sportförderung der Sparkassen-Finanzgruppe

Mit 80 Millionen Euro unterstützt die Sparkassen-Finanzgruppe jährlich den Sport in Deutschland. Der größte Anteil davon kommt dem Breitensport und damit den Mitgliedern in den rund 91.000 Sportvereinen in den Regionen zugute.

www.sportabzeichen-wettbewerb.de

Olympia Partner Deutschland

Finanzgruppe

Frauen und Männer

Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in Bronze ausgegeben. Silber gibt es nach der dritten erfolgreichen Prüfung, und das Goldene Sportabzeichen erhält, wer fünf erfolgreiche Prüfungen nachweisen kann. Wiederholer werden bei dem Erwerb oder Besitz des Sportabzeichens besonders ausgezeichnet. Bei entsprechenden mehrfachen erfolgreichen Prüfungen wird das Goldene Abzeichen mit der Zahl 10, 15, 20, 25 usw. ausgegeben. Es ist nicht Bedingung, dass die Prüfungsjahre ununterbrochen aufeinander folgen.

Kinder und Jugendliche

Die früheren Schüler- und Jugendabzeichen sind zum Sportabzeichen „Jugend" zusammengefasst worden. Das Abzeichen gibt es in Bronze nach der ersten, in Silber nach der zweiten und in Gold nach der dritten erfolgreichen Prüfung. Ab der vierten erfolgreichen Prüfung gibt es das Sportabzeichen in Gold mit der Zahl 4 – 10. Auszeichnungen des Schüler- und Jugendsportabzeichens werden dabei angerechnet.

Europäisches Jugendsportabzeichen

Wer im Laufe eines Kalenderjahres 17 Jahre alt ist/wird und eine Ausführung des Deutschen Sportabzeichens Jugend verliehen bekommen hat, ist berechtigt, das Europäische Jugendsportabzeichen zu tragen. Dieses Abzeichen muss gesondert bestellt werden.

DOSB
Deutscher Olympischer SportBund

DOSB | Deutsches Sportabzeichen
Stand 2010

www.deutsches-sportabzeichen.de

Olympia Partner Deutschland — Finanzgruppe

BARMER GEK die gesund experten

kinder +SPORT

BARMER GEK die gesund experten

Gemeinsam. Noch besser!

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

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

Ihre BARMER GEK

- wir sind dort, wo Sie uns brauchen!
- erfolgreiche Bonusprogramme
- attraktive Wahltarife
- exklusive Zusatzversicherungen
- www.barmer-gek.de

BARMER GEK die gesund experten

Gemeinsam. Noch besser!

Jetzt zur BARMER GEK wechseln –
wir geben Ihnen immer sicheren Halt!

Machen Sie das Deutsche Sportabzeichen! Sie erhalten 150 Punkte für das Bonusprogramm aktiv pluspunkten der BARMER GEK.

Wenn Ihnen Ihre Gesundheit mal die gelbe Karte zeigt, sind wir für Sie da!

Ihre BARMER GEK

- wir sind dort, wo Sie uns brauchen!
- erfolgreiche Bonusprogramme
- attraktive Wahltarife
- exklusive Zusatzversicherungen
- www.barmer-gek.de

Deutsches Sportabzeichen

Das Zeichen für mehr Sport und Erfolg im Leben

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

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

Jeder kann es schaffen. Jedes Jahr

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

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

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

DOSB
Deutscher Olympischer SportBund

Der Weg ist das Ziel

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

Trifft sich gut: Die Sportabzeichen-Treffs

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

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

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

Finanzgruppe

Alles, was Sie über das Sportabzeichen wissen sollten

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

Impressum:
Herausgeber:
Deutscher Olympischer SportBund
Otto-Fleck-Schneise 12, Frankfurt a.M.
Tel.: 069 / 67 00 250 · Fax: 069 / 67 001 250
www.deutsches-sportabzeichen.de
E-Mail: Deutsches-Sportabzeichen@dosb.de

Redaktion: Deutscher Olympischer SportBund
Satz: BDS-Druck GmbH, Frankfurt a.M.
Druck: h. neuffer GmbH, Mühlheim a.M.
Frankfurt am Main 2010

Weitere Angebote

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

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

Sportmedizinische Empfehlungen

Bitte lassen Sie sich sportärzlich untersuchen

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

Empfohlene Untersuchungsintervalle, wenn Sie das Sportabzeichen jährlich wiederholen:

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

BARMER GEK die gesund experten

Hinweise für Menschen mit Behinderung sowie mit spezieller Erkrankung

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

Deutscher Behindertensportverband
Friedrich-Alfred-Straße 10, 47055 Duisburg
www.dbs-npc.de (Bereich Breitensport)

Menschen mit koronaren Durchblutungsstörungen, Zustand nach Herzinfarkt, Herzoperationen und Schrittmacherimplantationen sowie allen Erkrankungen, die zu akuten Schüben neigen, wie z. B. Morbus Bechterew, Multiple Sklerose, Netzhautablösung (ablatio retinae), in Überwachung stehende Lungentuberkulose sind von den Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen wegen möglicher Gefahren ausgeschlossen.
Nach überstandener kardiologischer Erkrankung ist eine Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen dann möglich, wenn von einem Kardiologen die Sporttauglichkeit attestiert ist. Die fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung muss bei der ersten abzulegenden Prüfung vorgelegt werden und darf bei der letzten abzulegenden Prüfung nicht älter als 12 Monate sein. Sie muss neben der Sporttauglichkeit ausdrücklich die Erlaubnis zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen nach den allgemeinen Bedingungen enthalten. Für das Ablegen des Sportabzeichens nach Behindertenbedingungen muss eine von der überstandenen kardiologischen Erkrankung unabhängige Behinderung vorliegen.

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

kinder +SPORT

Partner des Breitensports DOSB Deutscher Olympischer SportBund

kinder unterstützt den Sport

Sport macht nicht nur fit, er macht auch Spaß. Schließlich bringen sportliche Aktivitäten Kraft und Energie, stärken das positive Denken und sorgen einfach für mehr Freude am Leben. Darum will **kinder** gemeinsam mit dem **Deutschen Olympischen Sportbund** die Begeisterung für den Sport wecken. Entdecke, wie viel Vergnügen es bereitet, fit zu sein und sich in seiner Freizeit im sportlichen Wettkampf zu messen.

Mach mit beim **Deutschen Sportabzeichen 2010** und gewinne tolle Preise für Dich und deine Klasse. Auf der Rückseite steht, wie's geht.

kinder wünscht allen Teilnehmern viel Spaß.

kinder +SPORT