



## Das Deutsche Sportabzeichen....

*gibt es seit nunmehr 100 Jahren!*

### Sportabzeichen - was ist das?

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eines der staatlich anerkannten Ehrenzeichen nach dem Ordensgesetz der Bundesrepublik Deutschland. Es darf zu jeder Gelegenheit getragen werden, wenn man im Besitz der Verleihungsurkunde ist. Es wird vom Deutschen Olympischen Sportbund verliehen als Auszeichnung für gute vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Die Richtlinien, welche Leistungen zu erbringen sind, werden ebenfalls vom Deutschen Olympischen Sportbund festgelegt. Das erste Sportabzeichen wurde 1913 verliehen. Bis heute haben fast 34 Millionen Frauen und Männer, Kinder und Jugendliche weltweit das Deutsche Sportabzeichen erworben.

Das Deutsche Sportabzeichen ist das erfolgreichste und einzige Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness überprüft. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die Leistungen der einzelnen Übungen sind nach Altersklassen und innerhalb dieser noch einmal nach Leistungen für Bronze, Silber und Gold gestaffelt.

### Für wen gibt es das?

Das Deutsche Sportabzeichen kann von jedem/jeder ab 6 Jahren erworben werden. Man muss dazu nicht Mitglied eines Turn- oder Sportvereins sein! Wir freuen uns aber, wenn Sie sich während der Vorbereitung auf das Sportabzeichen zu einer Mitgliedschaft in unserem Verein entschließen! Aber auch, **wer noch keine 6 Jahre alt ist, kann das Sportabzeichen erlangen.**

*Das Sportabzeichen gibt es also für jede/n!*

### Was muss ich dafür leisten?

Das ist verschieden! Es gibt für die unterschiedlichen Altersklassen ab 6 bis über 90 Jahren gestaffelte Anforderungen. Wer jünger als 6 oder älter als 90 ist, muss die Leistungen erbringen, die für 6-jährige bzw. 90-jährige vorgesehen sind. Sogar für **Behinderte** sind besondere Bestimmungen erlassen worden! Auskünfte erteilen der Deutsche Behinderten-Sportverband, Friedrich-Alfred-Str. 10, 47055-Duisburg und die Behinderten-Sportgemeinschaften.

### In welchen Sportarten muss ich fit sein?

Gefragt ist eine vielseitige, keine einseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Um das Sportabzeichen zu erhalten, muss aus vier Übungsgruppen (**Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination**) jeweils eine Übung bestanden werden. Innerhalb der Übungsgruppen erfolgt die Prüfung in auszuwählenden Einzeldisziplinen aus den Sportarten Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Gerätturnen. Bei den Zeit- oder Maßeinheitsvorgaben wird selbstverständlich das Alter und das Geschlecht berücksichtigt. Die Prüfungen müssen innerhalb eines Kalenderjahres erfüllt werden. In jedem Fall muss aber die Schwimm-Fertigkeit nachgewiesen werden, auch wenn in keiner der vier Übungsgruppen eine Schwimm-Disziplin gewählt wird. Die individuelle Leistungsfähigkeit wird auf den drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold geprüft.

### Wie hoch sind denn nun die Anforderungen?

Wie gesagt, abhängig von Geschlecht und Alter.

Hier zu den Anforderungen für:

- Das Deutsche Sportabzeichen, für für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren
- [http://www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/user\\_upload/sportabzeichen.de/downloads/Materialien/Sportabzeichen\\_PosterA3\\_hoch\\_11-12.pdf](http://www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/user_upload/sportabzeichen.de/downloads/Materialien/Sportabzeichen_PosterA3_hoch_11-12.pdf)
- Das Deutsche Sportabzeichen, für Menschen ab 18 Jahre bis über 90 Jahre
- [http://www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/Bilder\\_allgemein/sportabzeichen/Reformprozess/Sportabzeichen\\_PosterA3\\_Zielerfuellung\\_Erwachsene\\_V3\\_R-1.pdf](http://www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/Bilder_allgemein/sportabzeichen/Reformprozess/Sportabzeichen_PosterA3_Zielerfuellung_Erwachsene_V3_R-1.pdf)

## Wo und wann kann ich dafür trainieren?

Der SC Grün-Weiß Paderborn bietet Mitgliedern und Nichtmitgliedern auch regelmäßiges Training zum Erwerb und natürlich den Erwerb des Sportabzeichens an. Bitte informieren sie sich an der Rezeption im mediFit unter: 05251/3909670 oder [rezeption@gw-pb.de](mailto:rezeption@gw-pb.de).

**Die Teilnahme ist auch für Nichtmitglieder kostenlos.**

Anschrift:

Merschweg 9 in 33104 Paderborn

[http://bing.com/maps/default.aspx?v=2&pc=FACEBK&mid=8100&rtp=adr.%7Epos.51.747644250117\\_8.7040834634267\\_Merschweghalle\\_Merschweg+9%2C+33104+Paderborn%2C+Germany&cp=51.747644250117%7E8.7040834634267&lvl=16&sty=r&rtp=0%7E0%7E0%7E&mode=D&FORM=FBKPL2&mkt=de-DE](http://bing.com/maps/default.aspx?v=2&pc=FACEBK&mid=8100&rtp=adr.%7Epos.51.747644250117_8.7040834634267_Merschweghalle_Merschweg+9%2C+33104+Paderborn%2C+Germany&cp=51.747644250117%7E8.7040834634267&lvl=16&sty=r&rtp=0%7E0%7E0%7E&mode=D&FORM=FBKPL2&mkt=de-DE)

## Wer nimmt die Prüfung ab?

Unsere Trainer Artjom Wertman und Benedikt Kaiser sind zugleich Ihre Prüfer!

## Bronze - Silber - oder Gold - was hätten Sie denn gern?

Das ist seit 2013 eine Frage der Leistung. Je nach dem, welche Leistungen in den Gruppen und Disziplinen erbracht werden, gibt es das Sportabzeichen in Gold, Silber oder Bronze.

Die auf den Ebenen Bronze, Silber und Gold erbrachten Leistungen werden mit Punkten bewertet:

Bronze = 1 Punkt

Silber = 2 Punkte

Gold = 3 Punkte.

Um das Sportabzeichen zu erwerben, müssen folglich mindestens vier Leistungen (eine Disziplin je Disziplingruppe) auf der Ebene Bronze (= 4 Punkte) erbracht werden, d. h. Minderleistungen in einer Disziplingruppe können nicht durch Mehrleistungen in einer anderen Disziplingruppe kompensiert werden. Wurde in den vier Disziplingruppen keine Schwimmdisziplin gewählt, ist zusätzlich noch der Nachweis der Schwimmfertigkeit zu erbringen. (Wie finden sie weiter unten!)

Die Gesamtbewertung nach Punkten und die jeweiligen Zuordnung zu den drei Leistungsstufen stellt sich wie folgt dar:

Bronze = 4-7 Punkte

Silber = 8-10 Punkte

Gold = 11-12 Punkte.

Folgende **Arten der Sportabzeichen** können Sie erwerben:

Im Kinder- und Jugend-Bereich	Im Erwachsenen-Bereich
	
<p>das Standardabzeichen in Bronze, Silber und Gold, je nach erbrachten Leistungen</p>	<p>das Standardabzeichen in Bronze, Silber und Gold je nach erbrachten Leistungen,  das bicolore Abzeichen mit Zahl für Wiederholer (5., 10., 15.,..., 60. Verleihung)  das Standardabzeichen und das Abzeichen mit Zahl auf der Bandschnalle</p>

### Werden Prüfungen aus anderen Wettkämpfen und den Bundesjugendspielen anerkannt?

Das Deutsche Sportabzeichen für Erwachsene ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter. Leistungen aus anderen Wettkämpfen werden daher grundsätzlich nicht anerkannt. Ausnahmen bilden der 10 km Lauf und das Radfahren. Diese Leistungen können aufgrund des großen logistischen Aufwandes auch bei öffentlichen Veranstaltungen erbracht werden (Paderborner Osterlauf, 10km Strecke <http://www.paderborner-osterlauf.de/>). Das erfolgreiche Absolvieren dieser Strecken wird, sofern sie im Jahr der DSA - Abnahme erfolgte, von einer DSA - Prüfer in bzw. einem DSA - Prüfer n a c h Vorlage einer Urkunde mit Zeitangabe als Leistung in der Disziplingruppe „Ausdauer“ anerkannt. Leistungen, die für die Bundesjugendspiele erbracht wurden, können für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche anerkannt werden, wenn sie im selben Kalenderjahr wie die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen erbracht wurden und die geforderten Mindestleistungen in den einzelnen Disziplinen und Altersklassen erreicht wurden.

### Wie kommen Sie zu Ihrem Sportabzeichen?

Wichtiger als die Prüfungen ist die Vorbereitung auf das Sportabzeichen, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken sollte. Natürlich kann man sich ganz allein vorbereiten. Effektiver, schöner und spannender ist jedoch das Training unter professioneller Anleitung und in der Gruppe in unserem Verein!

Wenn man sich fit genug fühlt und glaubt, die gestellten Anforderungen erfüllen zu können oder mit wenig Vorbereitung zum Ziel zu gelangen, geht man einfach an einem Mittwoch um 17 Uhr auf den Sportplatz der Merschweghalle zu Herrn Wertman oder Herrn Kaiser. Sie führen Ihre Prüfkarte und tragen die von Ihnen gewählten Prüfungen ein. Wer dem Prüfer nicht persönlich bekannt ist, muss sich durch ein Personaldokument ausweisen.

Hat man aus jeder der vier Gruppen eine Prüfung erfolgreich absolviert und sind sie in die Prüfkarte eingetragen worden, beantragen wir für Sie beim Landessportbund Berlin die Verleihung des Sportabzeichens mit der zugehörigen Urkunde.

## **Kostet das was?**

Die Teilnahme an unserem Sportabzeichen-Training mittwochs ist für jedermann/-frau kostenlos! Gebühren werden aber durch den Landessportbund NRW (LSB) für die Erstellung der Urkunden und die Abzeichen erhoben.

**Für Kinder ist das Deutsche Sportabzeichen beim SC Grün-Weiß Paderborn kostenlos!**

Erwachsene zahlen für

### **1. Urkunden und Abzeichen**

Urkunde + Abzeichen (Bronze, Silber, Gold) je 4,00€

Urkunde ohne Abzeichen je 3,00€

### **2. Zusatzabzeichen (zusätzlich zu 1.)**

Abzeichen (Bicolor mit Zahl 5-60) je 3,00€

Bandschnalle (Bronze, Silber, Gold) je 3,00€

Bandschnalle (Bicolor mit Zahl 5-60) je 4,00€

### **3. Ersatzabzeichen (z.B. bei Verlust)**

Abzeichen (Bronze, Silber, Gold) je 1,00€

Abzeichen (Bicolor mit Zahl 5-60) je 3,00€

Bandschnalle (Bronze, Silber, Gold) je 3,00€

Bandschnalle (Bicolor mit Zahl 5-60) je 4,00€

**Stand: 01/2013**

## **Wie weise ich meine Schwimmfertigkeit nach?**

Schwimmen als Kulturtechnik ist obligatorischer Bestandteil und notwendige Voraussetzung für das Sportabzeichen. Für den Nachweis der Schwimmfertigkeit gibt es vier Varianten:

1. Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer oder Schnelligkeit im Zuge der DSA - Prüfung.

2. 15 Minuten Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), wobei eine offensichtliche Fortbewegung im Wasser ersichtlich sein muss.

3. Unter 12-Jährige: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung) .

4. Vorlage des "Deutschen Jugendschwimabzeichens" in Gold oder der "Deutschen Rettungsschwimmerpässe" der DLRG ab Bronze.

Die Dauer der Gültigkeit ist im Erwachsenenalter auf 5 Jahre begrenzt. Im Kinder- und Jugendbereich genügt ein einmaliger Nachweis.

## **Wie werden im Erwachsenenbereich die unter den alten Bedingungen erworbenen Sportabzeichen und die neuen Abzeichen für den Erwerb von Abzeichen mit Zahl gewertet?**

Als Grundsatz gilt: **Alle bisher erworbenen Abzeichen behalten ihre Gültigkeit und werden für den Erwerb von „Abzeichen mit Zahl“ anerkannt** (kumulativer Aspekt).

Die Anerkennung stellt sich wie folgt dar: Im Erwachsenenbereich wurde früher nach einer definierten Anzahl erfolgreicher Prüfungen das Abzeichen in Gold verliehen. Für jede weitere erfolgreiche Prüfung gab es ebenfalls das Abzeichen in Gold. Die Gesamtzahl der bisher erfolgreich absolvierten Prüfungen definierte (in 5er - Schritten: 5, 10, 15, ...) die Zahl, die auf den gesonderten „Abzeichen mit Zahl“ dargestellt sind. Diese persönliche Sportabzeichen-Historie bleibt grundsätzlich erhalten. Dabei ist es für das „Abzeichen mit Zahl“ unerheblich, ob im Jahr des Erwerbs das DSA in Bronze, Silber oder Gold erlangt wird. D. h., nach jedem fünften (10ten, 15ten, etc.) erfolgreichen Erwerb des Sportabzeichens wird das „Abzeichen mit Zahl“ vergeben. Dieses Abzeichen würdigt folglich die persönliche Kontinuität, unabhängig von der jeweils im Jahr erreichten Leistungsstufe (Bronze, Silber, Gold). Ebenfalls zur Anrechnung kommen die abgelegten Abzeichen des Bayerischen Sport-Leistungs-Abzeichens (SLA). Für ein Kalenderjahr kann aber jeweils nur das DSA oder das SLA angerechnet werden.

Das „Abzeichen mit Zahl“ wird in optisch abgewandelter Form vergeben: Es basiert auf dem Standard - Design aller Abzeichen, wird jedoch bicolor (Gold/Platin) gestaltet (siehe Abbildung)