

Kinder MACH MIT + SPORT UND GEWINNE!

JE MEHR VON EUCH MITMACHEN, UM SO HÖHER IST EURE CHANCE!

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

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



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

VORNAME _____

NAME _____

SCHULE / VEREIN _____

NAM E LEHRER / INODER PRÜFER / IN _____

PRÜFUNGSORT _____

Ich habe das Deutsche Sportabzeichen erfolgreich bestanden.

Ich habe mindestens 3 Disziplinen abgelegt und zwar folgende:

1. DISZIPLIN _____

2. DISZIPLIN _____

3. DISZIPLIN _____

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



Sportabzeichen-Wettbewerb 2011 der Sparkassen-Finanzgruppe

Preise im Gesamtwert von: **100.000 €**

Wir suchen Deutschlands sportlichste Schulen, Vereine und Unternehmen. Jetzt anmelden unter:

www.sportabzeichen-wettbewerb.de



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN I SPORTSCHIESSEN



Gruppe	Übung	Schusszahl	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																															
	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	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	3,90	4,00	
	Weitsprung		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	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,10	1,00	0,90	0,80
3	Standweitsprung		beliebig					beliebig					Kasten quer/Pferd seit					Bock seit					Hockwende über					Hockwende auf											
	Sprung		beliebig					beliebig					Kasten quer/Pferd seit					Bock seit					Hockwende über					Hockwende auf											
4	Hocke o. Grätsche		0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,10	1,10	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10
	50-m-Lauf		10,4	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	10,3	9,9	9,2	8,8	8,4	8,0	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	12,7	13,2	13,7	14,2	14,7	15,2	15,7	16,2	16,7	17,2	17,7	18,2	18,7	19,2	19,7	20,2	20,7	21,2
5	75-m-Lauf		13,2 12,9 12,7 12,5					12,7 12,3 11,8 11,0					12,4 13,0					13,6 14,0 14,5 16,0 17,0 18,0 19,0 20,0 21,0 22,0 23,0																					
	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 28,0 29,0 30,0 31,0 32,0 33,0 34,0 35,0 36,0 37,0 38,0 39,0 40,0																					
6	400-m-Lauf																																						
	1.000-m-Lauf																																						
7	300-m-Radfahren (fliegender Start)												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																					
	500-m-Radfahren (fliegender Start)																																						
8	300-m-Inline-Skating		1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	1:00	0:55	0:50	0:45	0:40	0:35	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	1:00	1:01	1:02	1:03	1:04	1:05	1:06	1:07	1:08	1:09	1:10	1:11	1:12	1:13	1:14	1:15	
	500-m-Inline-Skating		1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	1:00	0:55	0:50	0:45	0:40	0:35	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	1:00	1:01	1:02	1:03	1:04	1:05	1:06	1:07	1:08	1:09	1:10	1:11	1:12	1:13	1:14	1:15	
9	Luftgewehr	40	120/20 Schuss					125/20 Schuss					280 285 290 290 280 280 270 260 250 250 240 240 230 290 290 280 280 270 260 250 250 240 240 230					240 230 220 280 280 270 260 250 240 240 230 220 280 280 270 260 250 240 240 230 220 280 280 270 260 250 240 240 230 220																					
	Luftgewehr Auflage	30																																					
10	KK-Sportgewehr 3-Stellung	3x10	150 180					150 180 180 170 170 160 160 150 150 140 130 190 190 180 180 170 170 160 150 140 130					190 190 180 180 170 170 160 150 140 130 190 190 180 180 170 170 160 150 140 130					190 190 180 180 170 170 160 150 140 130 190 190 180 180 170 170 160 150 140 130																					
	Luftpistole	40	115/20 Schuss					120/20 Schuss					275 280 285 285 275 275 265 255 245 245 245 235 225 285 285 275 275 265 255 245 245 245 235 225 285 285 275 275 265 255 245 245 245 235 225					285 285 275 275 265 255 245 245 245 235 225 285 285 275 275 265 255 245 245 245 235 225 285 285 275 275 265 255 245 245 245 235 225																					
11	KK-Sportpistole	20	90 100					90 100 115 115 115 110 110 105 105 105 105 100 115 115 115 110 110 110 110 110 105 105 105 105 100					115 115 115 110 110 105 105 105 105 100 115 115 115 110 110 110 110 110 110 105 105 105 105 100					115 115 115 110 110 105 105 105 105 100 115 115 115 110 110 110 110 110 110 105 105 105 105 100																					
	Flinte/Trap/Skeet	25 Scheiben																																					
12	Laufende Scheibe 10 m	40	170 200 220 240					180 220 230 250 270 265 260 255 250 240 235 230 220 210 190 280 275 270 260 250 240 240 230 220 200					270 265 260 255 250 240 235 230 220 210 190 280 275 270 260 250 240 240 230 220 200					290 280 275 270 260 250 240 240 230 220 210 190 280 275 270 260 250 240 240 230 220 200																					
	Armbrust 10 m	20/40	100 110 120 130					110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240 250 260 270 280 290 300					110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240 250 260 270 280 290 300					110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240 250 260 270 280 290 300																					
13	Bogen FITA 70 m, Aufl. 122 cm	36 Pfeile	ab 9l 18P/18m 80cm/90 18P/30m 80cm/100 18P/30m 80cm/130					40m/230 60m/230					ab 9l 18P/18m 80cm/90 18P/18m 80cm/100 18P/18m 80cm/130					40m/230 60m/230					240 240 240 240 240 240 230 230 220 220 200 250 250 250 250 250 240 240 240 230 230 220																
	Bogen Comp. 70 m, Aufl. 122 cm	36 Pfeile	60m/240 250					60m/240 260					270 270 270 270 270 270 260 260 260 250 250 240 230 290 290 290 290 290 280 280 280 260 260 240					270 270 270 270 270 270 260 260 260 250 250 240 230 290 290 290 290 290 280 280 280 260 260 240																					
14	Perkussionsgewehr 50 m	15																																					
	Sommerbiathlon, Sprint, Luftgewehr	L/S (liegend/ stehend) / Zeit	2,5km/20:00 2,5km/18:00 3km/24:00 3km/22:30					2,5km/20:00 2,5km/18:00 3km/24:00 3km/22:30					2,5km/20:00 2,5km/18:00 3km/24:00 3km/22:30					2,5km/20:00 2,5km/18:00 3km/24:00 3km/22:30																					
15	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	4:50	4:30	4:00	4:50	4:30	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	
	1.000-m-Lauf	6:00	5:40	5:20	5:00	4:50	4:40	5:20	5:00	4:40	4:30	4:20	4:10	5:20	5:00	4:40	4:30	4:20	4:10	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00
16	2.000-m-Lauf	13:30	13:10	12:40	12:20	12:00	11:50	13:30	13:10	12:40	12:20	12:00	11:50	13:30	13:10	12:40	12:20	12:00	11:50	11:40	11:30	11:20	11:10	11:00	10:50	10:40	10:30	10:20	10:10	10:00	9:50	9:40	9:30	9:20	9:10	9:00	8:50	8:40	
	3.000-m-Lauf	19:20	18:50	18:30	18:10	17:50	17:30	19:20	18:50	18:30	18:10	17:50	17:30	19:20	18:50	18:30	18:10	17:50	17:30	17:10	17:00	16:50	16:40	16:30	16:20	16:10	16:00	15:50	15:40	15:30	15:20	15:10	15:00	14:50	14:40	14:30	14:20	14:10	14:00
17	5.000-m-Lauf	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	15:30	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	13:00	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	13:00	12:00	11:00	10:00	9:00	8:00	7:00	6:00	5:00	4:00	3:00	2:00	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
	5.000-m-Inline-Skating	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	15:30	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	13:00	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	13:00	12:00	11:00	10:00	9:00	8:00	7:00	6:00	5:00	4:00	3:00	2:00	1:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
18	10.000-m-Inline-Skating																																						
	10-km-Wandern																																						
19	7-km-Walking/Nordic Walking																																						
	20-km-Radfahren	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	87:30	90:00	92:30	95:00	97:30	100:00	102:30	105:00	107:30	110:00	112:30	115:00	117:30	120:00	
20	600-m-Schwimmen																																						
	1.000-m-Schwimmen																																						
21	Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit	35:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	28:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	28:00 (5 km)	26:00 (5 km)	24:00 (5 km)	22:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	28:00 (5 km)	26:00 (5 km)	24:00 (5 km)	22:00 (5 km)	20:00 (5 km)	18:00 (5 km)	16:00 (5 km)	14:00 (5 km)	12:00 (5 km)	10:00 (5 km)	8:00 (5 km)	6:00 (5 km)	4:00 (5 km)	2:00 (5 km)	0:00 (5 km)	0:00 (5 km)	0:00 (5 km)	0:00 (5 km)	0:00 (5 km)	0:00 (5 km)	0:00 (5 km)	0:00 (5 km)	0:00 (5 km)		
	4 km in beliebiger Zeit	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	28:00 (5 km)	26:00 (5 km)	24:00 (5 km)	22:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)	28:00 (5 km)	26:00 (5 km)	24:00 (5 km)	22:00 (5 km)	32:00 (5 km)	30:00 (5 km)																								



Gemeinsam.
Noch besser!

**BARMER
GEK** die gesund
experten

Jetzt wechseln – guter Lauf
mit der BARMER GEK

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

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



Gemeinsam.
Noch besser.

**BARMER
GEK** die gesund
experten

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

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

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



Deutsches Sportabzeichen

Das Zeichen für mehr Sport
und Erfolg im Leben

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

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

Jeder kann es schaffen. Jedes Jahr

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

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

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



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.deutschesportabzeichen.de. Darüber hinaus bieten viele Sportvereine die Möglichkeit an, sich gezielt vorzubereiten, nicht nur für Mitglieder. Fragen Sie einfach mal nach.

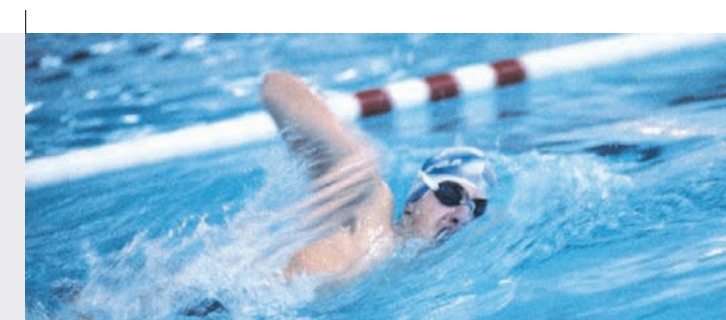
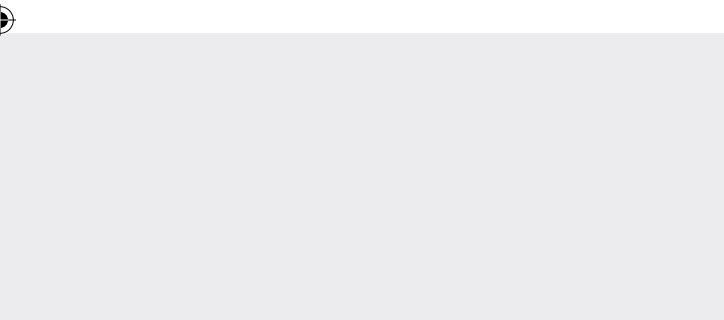
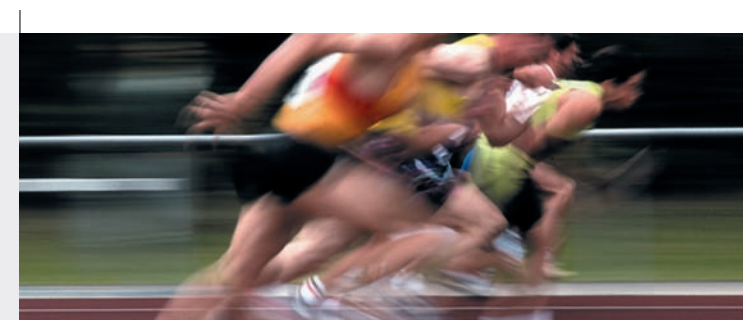


Impressum:
Herausgeber:
Deutscher Olympischer Sportbund
D-60525 Frankfurt a.M.
Tel.: 069 / 67 00 250 - Fax: 069 / 67 001 250
www.deutschesportabzeichen.de
E-Mail: Deutsches-Sportabzeichen@dosb.de

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

**BARMER
GEK** die gesund
experten

**Kinder
+ SPORT**



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

Alles, was Sie über das Sportabzeichen
wissen sollten



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

Weitere Angebote

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

Sportart	angeboten für	Gruppe
Kanufahren	ab 14 Jahre	5
Rudern	ab 14 Jahre	5
Kegeln/Bowling	ab 18 Jahre	5
Eislaufen	ab 8 Jahre	3 und 5

Deutscher Schützenbund e.V.
Lahnstraße 120, 65195 Wiesbaden
Telefon: 06 11 - 4 68 07 0, Telefax: 06 11 - 4 68 07 49
E-Mail: info@dsb.de

Sportmedizinische Empfehlungen

Bitte lassen Sie sich sportärztlich untersuchen

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

Empfohlene Untersuchungsintervalle, wenn Sie das Sportabzeichen jährlich wiederholen:

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

Hinweise für Menschen mit Behinderung
sowie mit spezieller Erkrankung

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

**Deutscher Behindertensportverband
Friedrich-Alfred-Straße 10, 47055 Duisburg
www.dbs-npc.de (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 kardilogischer 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 kardilogischen 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.



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

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



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

www.kinderplussport.de
www.deutsches-sportabzeichen.de