



Gemeinsame Ausschreibung

fit & gewinnen

Der **Sport** abzeichen-

Wettbewerb

der Schulen in Nordbaden

2019

**Ergebnis-Eingabe
online**

Der Sportabzeichen-Wettbewerb der Schulen in Nordbaden 2019



Keine andere Auszeichnung im Breitensport kann auf eine solch traditionsreiche Vergangenheit zurückblicken wie das Deutsche Sportabzeichen. Seit über 100 Jahren treten Sportler und Sportlerinnen aller Altersklassen zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens an und beweisen ihre überdurchschnittliche Leistungsfähigkeit. Durch den Wettbewerb sollen Schülerinnen und Schüler Interesse an einer zusätzlichen sportlichen Betätigung in der Schule und in der Freizeit entwickeln und zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens schon in jungen Jahren angeregt werden.



1. Teilnahmeberechtigung

Zur Teilnahme berechtigt sind alle Schulen in Nordbaden mit Schülerinnen und Schülern ab dem 6. Lebensjahr.

2. Meldeunterlagen

Die Ausschreibung wird den Schulen direkt über die Staatl. Schulämter/Landratsämter zugeleitet. Sie kann außerdem bei den Sportabzeichenbeauftragten in den Sportkreisen des Badischen Sportbundes Nord angefordert werden. Die Anschriften der Bezugsquellen finden Sie auf der Rückseite dieser Ausschreibung.

Die Eingabe der Leistungsdaten Ihrer Schülerinnen und Schüler erfolgt über unsere kostenlose Internetplattform (SpAz). Mit Ihren Zugangsdaten, die Sie mit Ihrer Prüflizenz per eMail erhalten haben, können Sie sich in SpAz einloggen und mit der Erfassung der Leistungsdaten beginnen.

Sofern Sie keine Zugangsdaten haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Sportkreis.

Bei der Verwendung des Gruppenprüfblattes, welches ein wesentlich einfacheres Arbeiten direkt vor Ort zulässt, beachten Sie bitte folgendes:

- Trennung nach männlich oder weiblich, nach Jugend und Erwachsene sowie nach Bronze, Silber und Gold
- das Gruppenprüfblatt bleibt bei eigener Eingabe in SpAz bei den Prüfern (Lehrern).
Es kann aber auch weiterhin an die Sportkreise des Badischen Sportbundes Nord zur Bearbeitung eingeschickt werden.
- der/die Schüler/in erhält in jedem Fall eine Urkunde, auf der die erbrachten Leistungsdaten aufgedruckt sind.

3. Prüfungsbedingungen

Diese können Sie der abgedruckten Tabelle in der Ausschreibung entnehmen.

Den Schülern/innen wird, wenn die Bedingungen erfüllt sind, das Jugendsportabzeichen verliehen.

Wettbewerbszeitraum ist der 01.01. bis 15.12.2019

Die Übungen für das Sportabzeichen müssen stets in einem Kalenderjahr erbracht werden.

4. Anerkennung von Leistungen

Es werden nur Leistungen anerkannt, die explizit für das Deutsche Sportabzeichen erbracht wurden. Leistungen aus offiziellen Wettkämpfen können nicht anerkannt werden. Ausnahmen bilden die sportartspezifischen Verbandsabzeichen, die vom DOSB als Substitut für eine der vier Disziplingruppen anerkannt wurden, sowie der Volkslauf und die Bundesjugendspiele.

Für Leistungen, die unter „Behindertenbedingungen“ absolviert werden, sind eine besondere Prüfkarte sowie eine eigens dafür vorgesehene Prüflizenz erforderlich.

5. Kategorien

Unabhängig von der Schulart werden 4 Kategorien gebildet.

- A: Schulen bis zu 150 Schüler/innen
- B: Schulen von 151 bis zu 300 Schüler/innen
- C: Schulen von 301 bis zu 500 Schüler/innen
- D: Schulen mit mehr als 500 Schüler/innen

6. Punktberechnung

Die Punkte ergeben sich aus dem Verhältnis der Gesamtzahl der Schüler/innen an der Schule und den von Schülern und Lehrkräften erworbenen Abzeichen. Aufgrund des Punktwertes erfolgt die Rangermittlung in den vier Kategorien.

7. Einsendeschluss 15.12.2019

Das der Ausschreibung beiliegende Ergebnismeldeblatt muss bei Nichteingabe in SpAz zusammen mit den Gruppenprüfkarten bis spätestens 15.12.2019 den Sportabzeichenstellen in den Sportkreisen des Badischen Sportbundes Nord zugeleitet werden.

Bei eigener Eingabe in SpAz reicht die Zusendung der Ergebnismeldung an den entsprechenden Sportkreis des Badischen Sportbundes Nord. Die Prüfkarten verbleiben dann beim PrüferIn/LehrerIn.

8. Preise / Prämien

Die erfolgreichsten Schulen erhalten ein Preisgeld, über dessen Höhe die Sportkreise entscheiden. Wenden Sie sich dazu bitte direkt an Ihren Sportkreis. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Ausschreibung. Bedingung für die Vergabe der Preisgelder ist, dass mindestens 15 % der angegebenen Teilnehmer pro Gruppe einer Schule das Sportabzeichen erfolgreich absolviert haben.

9. Urkunden

Alle teilnehmenden Schulen werden mit einer Urkunde ausgezeichnet. Die Übergabe der Urkunden und Preise erfolgt bei entsprechenden Veranstaltungen der Sportkreise des Badischen Sportbundes Nord.

10. Wichtiger Hinweis

Zur Wahrung der Chancengleichheit ist es erforderlich, dass die „Prüfungsrichtlinien für das Deutsche Sportabzeichen“ beachtet und korrekt angewendet werden.

**Ergebnis-Eingabe
online**



KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

	ALTER	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																											
Übung																																														
800 m Lauf (in Min.)		5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	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									400 m																																			
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05																											
Radfahren (in Min.)		5 km						10 km																																						
		27:00			24:00			21:00			50:30			43:00			35:30			45:00			39:30			33:30			38:00			32:30			28:30			32:30			28:30			25:00		
Schlagball (80 g) (in m)		Schlagball																																												
Wurfball (200 g) (in m)		Wurfball																																												
Kugelstoßen (3 kg, in m)		3 kg																																												
		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		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck																													
Laufen (in Sek.)		30 m						50 m						100 m																																
		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	20,0																											
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		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung																													
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	1,25																											
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	4,00																											
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	28,00																											
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																																
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20																											
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden																													

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

	ALTER	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																											
Übung																																														
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	2:50	3:50	3:05	2:25																											
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									400 m																																			
		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																											
Radfahren (in Min.)		5 km						10 km																																						
		26:30			23:30			20:30			48:30			41:00			33:30			43:00			37:00			31:30			32:00			28:00			24:00			27:00			23:30			20:30		
Schlagball (80 g) (in m)		Schlagball																																												
Wurfball (200 g) (in m)		Wurfball																																												
Kugelstoßen (3 kg, in m)		3 kg																																												
		6,25			6,75			7,25			7,00			7,50			8,00			7,50			8,00			8,50																				
Standweitsprung (in m)		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			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck																													
Laufen (in Sek.)		30 m						50 m						100 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	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0																								
Gerätturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung																													
Hochsprung (in m)		-						0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40																											
Weitsprung (in m)		Zonenweitsprung																																												
Zonenweitsprung (in Punkten)		18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90																											
Drehwurf (in Punkten)		Drehwurf																																												
Schleuderball (1 kg, in m)		15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50																											
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																																
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20																											
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden																													

Nachname: _____ Vorname: _____

Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird: _____ Jahre Jahr der Prüfung: 20 _____

Trainingsplaner 2019

Übung	Meine zu erbringenden Leistungen (s. Leistungskatalog) Bronze / Silber / Gold	Datum		Wert		Datum		Wert		Datum		Wert	
Laufen													
10 km Lauf													
Dauer- / Geländelauf													
7,5 km Walking / Nordic Walking													
Schwimmen													
Radfahren													
Schlagball / Wurfball													
Medizinball													
Kugelstoßen													
Steinstoßen													
Standweitsprung													
Laufen													
Schwimmen													
Radfahren													
Hochsprung													
Weitsprung													
Zonenweitsprung	Punkte												
Drehwurf	Punkte												
Schleuderball													
Selbspringen													
Übung:													

Die auf dem Trainingsplaner erfassten personenbezogenen Daten können für Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet werden, wobei nur das Vorliegen des Trainingsplaners für eine Verleihung nicht ausreicht. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsportbund 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/?peiblat=#akkordeon-15332 abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung.



FRAUEN 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			
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	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	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	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			
AUSDAUER	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)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75			
	Kugelstoßen (in m)	4 kg																		3 kg								
	Steinstoßen (5 kg, in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	7,95	8,75	9,55			
AUSDAUER	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	1,25	1,50			
KRAFT	Gerätturnen	Reck						Boden						Reck						Barren								
	Laufen (in Sek.)	100 m																		50 m								
SCHNELLIGKEIT	25 m Schwimmen (in Sek.)	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			
AUSDAUER	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			
KRAFT	Gerätturnen	Sprung						Sprung						Sprung						Sprung								
	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			
SCHNELLIGKEIT	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			
KRAFT	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								
KOORDINATION	Gerätturnen	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30			
AUSDAUER	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 Disziplingruppen 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 können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

FRAUEN 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			
AUSDAUER	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	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	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	110:20	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			
AUSDAUER	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)	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50			
	Kugelstoßen (in m)	3 kg																		2 kg								
	Steinstoßen (5 kg, in m)	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	6,00	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00			
AUSDAUER	Standweitsprung (in m)	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20			
KRAFT	Gerätturnen	Barren			Boden						Boden																	
	Laufen (in Sek.)	50 m																		30 m								
SCHNELLIGKEIT	25 m Schwimmen (in Sek.)	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	8,3	7,5	6,6	8,8	7,9	7,1	9,5	8,6	7,7	10,4	9,5	8,6			
AUSDAUER	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			
KRAFT	Gerätturnen	Sprung						Boden						Sprung														
	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	0,60	0,65	0,70			
SCHNELLIGKEIT	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			
KRAFT	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 Galoppsschritt																	
KOORDINATION	Gerätturnen	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8			
AUSDAUER	Gerätturnen	Ringe			Reck						Schwebebalken																	

Nationale Förderer





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
AUSDAUER																									
3.000 m Lauf (in Min.)		17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	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																							
		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	47:25	39:20	31:45
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
KRAFT																									
Medizinball (2 kg, in m)		10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25
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	1,35	1,65	1,95
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	1,30	1,40	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	4,80	3,90	4,30	4,70	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					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	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 Disziplingruppen 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 können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplingruppen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen 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
AUSDAUER																									
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
KRAFT																									
Medizinball (2 kg, in m)		6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
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																							
		7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50
Standweitsprung (in m)		1,30	1,60	1,90	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												30 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	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2
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	0,70	0,80	0,90
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	3,60	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 Galoppschritt											
		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											

Nationale Förderer



Ergebnismeldung 2019

Meldebogen zum Sportabzeichen-Wettbewerb für Schulen in Nordbaden

Die Ergebnismeldung ist bis zum **15.12.2019** an die Sportkreisgeschäftsstellen des Badischen Sportbundes Nord e.V. zu senden!

Name der Schule _____

Dienststellenschlüssel Nr. _____

Anschrift der Schule: _____

Ansprechpartner/in der Schule: _____

Telefon für Rückfragen: _____

Anzahl der bestandenen Sportabzeichen-Prüfungen:

Schülerinnen / Schüler (6 - 17 Jahre) insgesamt: _____

Erwachsene (ab 18 Jahre) insgesamt: _____

Gesamtzahl: _____

Gesamtzahl der Schülerinnen und Schüler der Schule _____
(nicht die Anzahl der teilnehmenden Schüler/-innen!)

Bestätigung der Richtigkeit der Angaben:

Ort, Datum _____

Unterschrift Schulleitung, Schulstempel _____

Vom Sportkreis auszufüllen:

Kategorie: _____

Davon: _____ Jugendliche

_____ Erwachsene

Sportkreis: _____



Name _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße _____ 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: _____ (Min.) _____ (Sek.)
- <12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des „Deutschen Jugendschwimmabzeichens“ ab Bronze
- ≥12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des „Deutschen Jugendschwimmabzeichens“ in Gold, des „Deutschen Schwimmabzeichens“ bzw. des „Deutschen Rettungsschwimmabzeichens“ bei Abnahme durch DLRG, DSV, Wasserwacht, DRK, ASB sowie des „Deutschen Triathlon-Abzeichens“, des „Deutschen Fünfkampfabzeichens“ und des „Leistungsabzeichens Flossenschwimmen“
- 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

Der Nachweis kann rückwirkend (vom laufenden Jahr) fünf Jahre (bei Erwachsenen) durch Vorlage einer Urkunde oder Prüfkarte anerkannt werden; bei Kindern und Jugendlichen genügt ein einmaliger Nachweis.

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.: _____

Datum der Prüfung: _____

(wenn vorhanden)

Stempel _____

Unterschrift Prüfer/in _____

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-/Stadtverband 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.

Nationale Förderer



Badischer Sportbund Nord e.V.
im Landessportverband Baden-Württemberg e.V.
Am Fächerbad 5 · 76131 Karlsruhe
www.badischer-sportbund.de

Nicole Stefan
Telefon: 0721 / 1808-12 · Fax: 0721 / 1808-28
E-Mail: n.stefan@badischer-sportbund.de

ANTRAG - Schule

auf Erteilung einer Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen

Name: _____ Vorname: _____ Geb.: _____

Straße: _____ PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Männlich: Weiblich: Staatlich anerkannte Sportlehrausbildung: ja nein

Sportverein / Schule / Institution: _____

Die Prüfberechtigung wird beantragt für die Sportarten (gewünschtes bitte ankreuzen):

Leichtathletik: Schwimmen: Radfahren: Gerätturnen:
Abnahme für Menschen mit Behinderung (hierfür ist eine gesonderte Qualifikation erforderlich):

Verpflichtungserklärung:

Mit meiner Unterschrift verpflichte ich mich Informationen über Änderungen beim Deutschen Sportabzeichen zu lesen und entsprechend umzusetzen. Ich versichere, dass ich als Prüfer die Sportabzeichen-Richtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes beachten und nur einwandfrei erzielte Leistungen bestätigen werde.

Die erforderlichen Regelkenntnisse habe ich gelesen oder weise ich wie folgt nach:

Lehrgangsbestätigung Übungsleiterlizenz Kampfrichterausweis

_____ den _____
Ort Datum Unterschrift des Antragstellers

Bestätigung des Vereins / Schule / Institution:

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

_____ Stempel / Unterschrift des Verantwortlichen
Datum

Meldeunterlagen können angefordert werden bei:

Sportkreis Tauberbischofsheim

Geschäftsstelle: Schmiederstraße 21 · 97941 Tauberbischofsheim
E-Mail: sportkreistbb@t-online.de

Sportkreis Buchen

Geschäftsstelle: Abt-Bessel-Str. 4 · 74722 Buchen,
Telefon: 06281/4303 · E-Mail: SpKrs_Buchen_SpA@t-online.de

Sportkreis Mosbach

Geschäftsstelle: Alte Brückenstr. 34 · 74821 Mosbach,
Telefon: 06261/2736 · Fax: 06261/914126

Sportkreis Sinsheim

Armin Kösegi, Schwaigener Straße 3, 74906 Bad Rappenau
Tel.: 07264/807645; E-Mail: armin.koesegi@mailbox.org

Sportkreis Heidelberg

Geschäftsstelle: Harbigweg 5 · 69124 Heidelberg,
Telefon: 06221/43205-0 · Fax 06221/43205-29;
E-Mail: bentner@sportkreis-heidelberg.de

Sportkreis Mannheim

Geschäftsstelle: Merowinger Str. 15 · 68259 Mannheim,
Telefon: 0621/724934-57 · Fax: 0621/724934-51
E-Mail: herschmann@t-online.de

Sportkreis Bruchsal

Horst Roitsch, Spurbachstr. 17 · 75053 Gondelsheim,
Telefon: 07252/41681 · E-Mail: horogo@web.de

Sportkreis Karlsruhe

Geschäftsstelle: Am Fächerbad 5 · 76131 Karlsruhe,
Telefon: 0721/814020 · Fax: 0721/3504086;
E-Mail: info@sportkreis-karlsruhe.de

Sportkreis Pforzheim

Geschäftsstelle: Durlacher Str. 22 · 75172 Pforzheim,
Telefon: 07231/33500 · Fax: 07231/353513
E-Mail: info@sportkreis-pforzheim.de