



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT



Der

Sportabzeichen-

Vereinswettbewerb

in Südbaden

2024

Badischer Sportbund Freiburg e.V.



DER SPORTABZEICHEN-WETTBEWERB DER VEREINE IN SÜDBADEN 2024

Der Badische Sportbund Freiburg e.V. bietet zur Förderung eines gesunden Vereins- und Freizeitsports den „Sportabzeichen-Vereinswettbewerb“ an. Dabei soll verdeutlicht werden, dass der Sport nicht nur einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und körperlichen Leistungsfähigkeit der Gesellschaft leistet, sondern auch Spaß, Freude und Teamfähigkeit vermittelt. Durch den Wettbewerb sollen die Menschen Interesse an einer zusätzlichen sportlichen Betätigung in der Freizeit entwickeln und zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens angeregt werden.



AUSSCHREIBUNG DES WETTBEWERBS

1. TEILNAHMEBERECHTIGUNG

Zur Teilnahme berechtigt sind alle Vereine in Südbaden mit Personen ab dem 6. Lebensjahr.

2. MELDEUNTERLAGEN

Die Meldeunterlagen werden den Vereinen direkt zugeleitet. Sie können außerdem beim Badischen Sportbund Freiburg angefordert werden. Der Ausschreibung ist ein Ergebnisblatt beigelegt, auf dessen Rückseite die Anschriften der Bezugsquellen genannt sind.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir Sie auf unsere kostenlose Internetplattform (SpAz) zur elektronischen Erfassung und Übermittlung der Daten Ihrer Sportabzeichen-Absolventen aufmerksam machen. Sie erhalten nach Antragsstellung (der Antrag ist dieser Ausschreibung beigelegt) die Zugangsdaten für SpAz. Mit diesen Zugangsdaten können Sie sich in SpAz einloggen und mit der Erfassung der Leistungsdaten Ihrer TeilnehmerInnen beginnen.

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

- Trennung nach männlich oder weiblich, nach Jugend und Erwachsenen sowie nach Bronze, Silber und Gold
- Das Gruppenprüfblatt bleibt bei eigener Eingabe in SpAz bei den Prüfern oder kann selbstverständlich auch zur Bearbeitung weiterhin an den Badischen Sportbund Freiburg eingeschickt werden. Der/Die Teilnehmer/in erhält in jedem Fall eine Urkunde, auf der die erbrachten Leistungsdaten aufgedruckt sind.

3. PRÜFUNGSBEDINGUNGEN

Diese können Sie der abgedruckten Tabelle entnehmen. Den Teilnehmern wird, wenn die Bedingungen erfüllt sind, je nach Alter das Jugendsportabzeichen oder das Deutsche Sportabzeichen verliehen.

WETTBEWERBSZEITRAUM IST DER 01.01. BIS 31.12.2024

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

Es werden 5 Kategorien gebildet.

- A: Vereine bis zu 100 Mitglieder**
- B: Vereine mit 101 bis 200 Mitgliedern**
- C: Vereine mit 201 bis 500 Mitgliedern**
- D: Vereine mit 501 bis 1000 Mitgliedern**
- E: Vereine über 1000 Mitgliedern**

6. PUNKTEBERECHNUNG

Die Punkte ergeben sich aus dem Verhältnis der Gesamtzahl der Vereinsmitglieder und den erworbenen Abzeichen. Aufgrund des Punktwertes erfolgt die Rangermittlung in den fünf Kategorien.

7. EINSENDESCHLUSS 31.12.2024

Das der Ausschreibung beiliegende Ergebnismeldeblatt (sowie die Prüfkarten bei Nichteingabe in SpAz) muss bis spätestens 31.12.2024 dem Badischen Sportbund Freiburg zugeleitet werden.

Bei eigener Eingabe in SpAz reicht die Zusendung der Ergebnismeldung. Die Prüfkarten verbleiben dann beim PrüferIn.

8. PREISE/PRÄMIEN

Die jeweils fünf erfolgreichsten Vereine in Südbaden erhalten:

In jeder Kategorie für den 1. Platz	250 €
In jeder Kategorie für den 2. + 3. Platz	150 €
In jeder Kategorie für den 4. + 5. Platz	100 €

9. URKUNDEN

Alle teilnehmenden Vereine werden mit einer Urkunde ausgezeichnet.

Die Übergabe der Urkunden erfolgt bei einer entsprechenden Veranstaltung des Badischen Sportbundes Freiburg.

10. WICHTIGER HINWEIS

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

ERGEBNISMELDUNG 2024



SPORTABZEICHEN - VEREINSWETTBEWERB

Einreichung an

Badischer Sportbund Freiburg e.V.
Wirthstr. 7
79110 Freiburg
Fax: 0761/15246-31
Mail: m.hanser@bsb-freiburg.de

Name des Vereins: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Name des Sportabzeichen-
Ansprechpartners: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mailadresse: _____

Telefon: _____

Gesamtzahl der Mitglieder laut
Bestandserhebung des laufenden Jahres, Abschnitt A: _____

Anzahl der bestandenen Sportabzeichen-Prüfungen: _____

Ein namentliches Verzeichnis ist beigefügt.

Ort, Datum

Unterschrift, Vereinsstempel



KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

Übung	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
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			
Werfen (in m)		Schlagball (80 g)						Wurfball (200 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	31,00
Medizinball/Kugelstoßen (in m)		Medizinball (1 kg)						Kugelstoßen (3 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		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						Weitsprung											
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											
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 Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		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		

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 musst Du (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst!

Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landes-sportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest Du auf der Internetseite www.deutsches-sportabzeichen.de.

Leistungsstufen Einzeldisziplin:
■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte

Gesamtleistung:
 Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte

Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

Übung	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
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						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			
Werfen (in m)		Schlagball (80 g)						Wurfball (200 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
Medizinball/Kugelstoßen (in m)		Medizinball (1 kg)						Kugelstoßen (3 kg)			Kugelstoßen (4 kg)			Kugelstoßen (5 kg)					
		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
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						Weitsprung											
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											
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 Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		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		



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.)	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				
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)	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														
	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00				
	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	10,15	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					
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	1,30	1,55			
SCHNELLIGKEIT	Gerätturnen	Reck						Boden						Reck						Barren								
	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			
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			
KOORDINATION	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			
	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				
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 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

	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	25:30	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				
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)	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														
	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00				
	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					
AUSDAUER	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			
SCHNELLIGKEIT	Gerätturnen	Barren						Boden						Boden														
	Laufen (in Sek.)	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			
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			
KOORDINATION	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	0,55	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				
AUSDAUER	Gerätturnen	Ringe						Reck						Schwebebalken														

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



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 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
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						Schwebbalken														

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

Nachname: _____ Vorname: _____

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

Trainingsplaner 2023

Ausdauer		Meine zu erbringenden Leistungen (s. Leistungskatalog) Bronze / Silber / Gold	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											
	Seilspringen											
	Übung:											



Nachname

Vorname

Geburtsdatum

Straße u. Haus-Nr.

PLZ Ort

Im Jahr des erstmaligen Erwerbs des DSA muss geschwommen werden.

Grundsätzlich gilt, dass der Nachweis für die Schwimmfertigkeit erbracht ist, wenn im Rahmen des Leistungsnachweises für die Gruppen Ausdauer oder Schnelligkeit eine Schwimmdisziplin entsprechend der Altersklasse in Bronze, Silber, Gold erreicht wurde (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 Gruppe **Ausdauer** vollständig durchschwommen wird, die erreichte Zeit aber nicht der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entspricht:
 Strecke: _____ Zeit: (Min.) (Sek.)
- Als Nachweis der Schwimmfertigkeit 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):
 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“.
- ≥12 Jahre: 200 m 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“.
- 15 Min. Dauerschwimmen (auch 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 2019 geschwommen, damit ist der Nachweis bis einschließlich 2023 erfüllt, d.h. im Jahr 2024 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 (Inhaber des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens) 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-/Stadtsportbund oder Verein). Weitere Informationen erhalten 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.

Nationale Förderer



Badischer Sportbund Freiburg e.V.
Wirthstr. 7
79110 Freiburg



Sportabzeichen
Myriam Hanser
m.hanser@bsb-freiburg.de
Tel.: 0761/15246-12
Fax: 0761/15246-31

ANTRAG AUF AUSSTELLUNG EINES PRÜFERAUSWEISES FÜR DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN

Name, Vorname :

Straße :

PLZ / Wohnort :

Geburtstag / Geburtsort:

Telefon / Fax:

E-Mail-Adresse:

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

Die Abnahmeberechtigung soll sich auf die folgenden Fachgebiete erstrecken:

Leichtathletik Schwimmen Gerätturnen Radfahren Behindertensport

Beigefügter Qualifikationsnachweis (in Kopie):

Nachweis Prüferlehrgang

Aktuelle Trainer-C-Lizenz

Lehrbefähigung Sport

Zeugnis Schwimmmeister / Rettungsschwimmerschein Silber

Sonstiges (z.B. Prüfberechtigung aus einem anderen Bundesland nach Umzug)

Bestätigung des Fachverbandes _____

Ich versichere, dass ich als Sportabzeichenprüfer die vorgeschriebenen Verfahrensbestimmungen für das Deutsche Sportabzeichen beachten werde.

Ferner verpflichte ich mich, den Ausweis nach Ablauf der Gültigkeitsdauer zur Verlängerung an den Badischen Sportbund einzusenden.

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

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift des Antragstellers
(mit Stempel der Schule/des Vereins/der Organisation)

BADISCHER SPORTBUND FREIBURG E.V.

MYRIAM HANSER

WIRTHSTRASSE 7

79110 FREIBURG

TEL.: 0761 / 15246-12

E-MAIL: M.HANSER@BSB-FREIBURG.DE

WWW.BSB-FREIBURG.DE