



Mit freundlicher Unterstützung von:

HEIZUNG - KLIMA - SANITÄR - KÄLTE	
33034 Brakel Industriestraße 36 ☎ (0 52 72) 39 02-0	33098 Paderborn Abtsbrede 116 ☎ (0 52 51) 87 90 10

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

WWW.DJK-BRAKEL.DE
WWW.BRAKEL.DE/BAEDER

Das Deutsche Sportabzeichen ist die renommierteste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und einmalig durch seine Vielseitigkeit. Es verknüpft in idealer Weise die Tradition einer über 90-jährigen Geschichte mit der Fitness-Idee unserer modernen Gesellschaft. Seine objektiven, nach Alter und Geschlecht abgestuften Leistungskriterien machen es zu dem alljährlichen Fitness-Check schlechthin. Es zu schaffen ist sicherlich nicht leicht. Aber wer sich auf die fünf Prüfungen innerhalb eines Kalenderjahres gezielt vorbereitet und sie auch schafft, hat am Ende den offenkundigen Nachweis überdurchschnittlicher Leistungsfähigkeit.

-Auszug Internetseite DJK „Adler“ 1920 Brakel e.V. www.djk-brakel.de-

Diese Idee möchte, vor allem auch vor dem Hintergrund, dass viele Kinder, aber auch Jugendliche und Erwachsene, nicht schwimmen können, die Stadt Brakel unterstützen.

Jeder Badbesucher erhält bei der Abnahme der Schwimmstrecke für das Deutsche Sportabzeichen -also dann, wenn die Zeit genommen und die Bescheinigung ausgestellt wird- einmalig pro Jahr freien Eintritt in das Hallen- und Sommer-Bad.

Die DJK „Adler“ 1920 Brakel e.V. stellt den Sportlern, die das Sportabzeichen durchführen, zur Vorlage im Bad einen „kleinen Gutschein/eine kleine Eintrittskarte“ aus, welcher/welche den Namen des Sportlers und das Jahr der Durchführung enthält.

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

DJK „ADLER“ 1920 BRAKEL E.V.

ERICH PETRI

TEL.: 05272 7350

ODER

REIHARD LÜCHT

TEL.: 05272 1410

Freitags von 17:00 – 19:00 Uhr

BRAKELER-THERMO-GLAS-STADION

Pahenwinkel 21, 33034 Brakel

-Saisonstart 2011: 27.05.2011-



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN I

www.deutsches-sportabzeichen.de



Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Aus jeder der unten aufgeführten Gruppen (1–5) ist eine Übung nach Wahl auszuführen. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird. **Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BRONZE aus-**

geben. Kinder und Jugendliche erhalten bei der zweiten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen Jugend in SILBER und bei der dritten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in GOLD. Frauen und Männer erhalten nach der dritten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und nach der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD.

Alle Landessportbünde/-verbände mit ihren Sportvereinen und die Sportämter geben Auskunft, wo die Vorbereitungen auf das Sportabzeichen und die Prüfungen stattfinden. Weitere Auskünfte erteilen die regionalen Sportabzeichen-Beauftragten und die -Prüfer/innen. **Die Tabelle gibt Aufschluss über die Leistungsanforderungen in den verschiedenen Altersklassen.**

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

Anmerkungen:

1. Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kegeln, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung, in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren die Prüfungsweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportscheiben informiert ein gesondertes Falblatt.

2. Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerbern/innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Leistungsanforderung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.
 3. Die Bedingung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinander gereiht geturnt werden.

4. In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Ab sprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
 5. Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,0/6,25 kg Kugel stoßen.
 6. ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
 7. Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km
 8. Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen



Stand: 2011