DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB

KINDER UND JUGEND – WEIBLICH ♀

	ALTER	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	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
KRAFT	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		
SCHNELLIGKEIT	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		
KOORDINATION	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 Landessportbünde 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 ♂

	ALTER	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	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
KRAFT	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		
SCHNELLIGKEIT	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		
KOORDINATION	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		

Nationale Förderer

Sparkasse · Ernsting's family · Kinder Joy of moving

AUSSCHREIBUNG **2024**

Die Sportabzeichen-Wettbewerbe in Rheinland-Pfalz

Schulwettbewerb

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ · sportbund pfalz · SPORTBUND Rheinhessen · RheinlandPfalz MINISTERIUM FÜR BILDUNG

Ausschreibung

Der Sportabzeichen-Wettbewerb der Schulen in Rheinhessen und in der Pfalz 2024

Die Sportbünde Rheinhessen und Pfalz führen mit Genehmigung des Ministeriums für Bildung regional einen Sportabzeichen-Schulwettbewerb durch.

Ausschreibung

Teilnahmeberechtigung
Teilnahmeberechtigt sind die Schulen in Rheinhessen und in der Pfalz.

Wertung
Gewertet werden alle erfolgreich abgelegten Sportabzeichen-Prüfungen der Schüler*innen sowie der Lehrkräfte, die bei einer schulischen Veranstaltung abgelegt wurden. Die Mindestzahl zur Teilnahme beträgt 10 erfolgreiche Prüfungen je Schule. Die Wettbewerbssieger werden prozentual nach der Anzahl der erfolgreichen Abnahmen im Verhältnis zur Anzahl der Schülerzahl (Prozentpunkte = Punkte) ermittelt.

Beispiel
erfolgreiche Prüfungen 134, Gesamtschülerzahl 348, Berechnung 134 : 348 = 0,385 x 100 = **38,5 Punkte**

Auszeichnung

Prämierung der drei besten Schulen jeder Gruppe aus den jeweiligen Sportbünden

Gruppe I	Schulen bis 150 Schüler*innen		
Gruppe II	Schulen von 151 bis 300 Schüler*innen	**Prämien**	
Gruppe III	Schulen von 301 bis 500 Schüler*innen	Rang 1	200 Euro
Gruppe IV	Schulen von 501 bis 750 Schüler*innen	Rang 2	175 Euro
Gruppe V	Schulen mit mehr als 750 Schüler*innen	Rang 3	150 Euro

Prämierung des "Newcomer des Jahres"
Zusätzliche Chancen auf Gewinne haben Schulen mit den höchsten Steigerungsraten (in Prozentpunkte) im Vergleich zum Vorjahr. Je Kategorie sind dabei 100 Euro zu gewinnen, **Neulinge und Erfahrene finden gleichermaßen Berücksichtigung**.

Prämien der Landessieger und Platzierten jeder Gruppe von Rheinland-Pfalz

Rang 1	250 Euro
Rang 2	150 Euro
Rang 3	125 Euro
Rang 4	100 Euro
Rang 5	75 Euro

Gebühren
Die im Rahmen des Schulwettbewerbs verliehenen Sportabzeichen sind kostenlos.

Meldungen
Schulen die am Sportabzeichen-Wettbewerb teilnehmen wollen, müssen den Meldebogen **bis spätestens 31. Januar 2025** beim zuständigen Sportbund einreichen.

Hinweis: Die Prüfungsrichtlinien zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichens sind unbedingt zu beachten. Die vollständigen Informationen finden Sie im Prüfungswegweiser des DOSB für das Deutsche Sportabzeichen. Die Arbeitsmaterialien (Prüfungswegweiser, Gruppen- und Einzelprüfkarten) können kostenfrei beim zuständigen Sportbund angefordert werden.

Meldebogen

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

zum Sportabzeichen Schulwettbewerb 2024 bis 31.01.2025

Name der Schule _____

Stadt/Landkreis _____

Straße, PLZ, Ort _____

Telefon-Nr. und E-Mail: Ansprechpartner*in _____

Schulart _____

Schulkonto oder Konto des Schulträgers _____

Kontoinhaber*in _____

IBAN _____

BIC _____

Bank _____

Gesamtzahl der Schüler*innen am 01. Januar 2024 _____

Ort _____ Datum _____

Unterschrift Schulleitung _____

LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

sportbund pfalz

Sportbund Pfalz
Paul-Ehrlich-Straße 28 a, 67663 Kaiserslautern
Tel.: 0631 34112-27, Fax 0631 34112-66,
E-Mail: kornelia.schmidt@sportbund-pfalz.de
www.sportbund-pfalz.de

SPORTBUND Rheinhessen

Sportbund Rheinhessen
Rheinallee 1, 55116 Mainz
Tel.: 06131 2814-204
E-Mail: disalvo@sportbund-rheinhessen.de
www.sportbund-rheinhessen.de