

## Termine für 2012

## Weitere Termine für 2012/ Ansprechpartner

### Leichtathletik (Training und Abnahme)

#### Jeden Donnerstag

Laufen, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen usw. Lange Laufstrecken ab ca. 19.20 Uhr auf dem Sportplatz hinter dem SG Sportzentrum (vom 10.05. bis 13.09.)

18.00-20.00 Uhr Sportplatz am AEG Gymnasium

#### Sa 15.09., 22.09., 29.09.

Laufen, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen usw. auch lange Laufstrecken zusätzlich

14.00-16.00 Uhr Sportplatz am AEG Gymnasium

#### Sa 19.05., 07.07.

Laufen auf der Tartanbahn

Sa 19.05. 09.30-11.00 Uhr Sportplatz Kaarster See

Sa 07.07. 10.00-12.00 Uhr Sportplatz Kaarster See

### Walking/Training (Abnahme nach Vereinbarung)

#### Jeden Montag

10.00-11.00 Uhr Parkplatz am Bauhof

### Radfahren (Training und Abnahme)

#### So 08.07., 09.09.

Radfahren nur Sprint 300/500m

Beginn 09.00 Uhr Haus der Räder/Giemesstr. 18

### Radfahren (Training und Abnahme)

#### So 22.07., 16.09.

Radfahren nur lange Strecken

Beginn 09.00 Uhr Haus der Räder/Giemesstr. 18

### Schwimmen (Training und Abnahme)

Schwimmen, Abnahme durch den Schwimmmeister

Im Rahmen der jeweiligen Öffnungszeiten im Hallenbad Büttgen oder im Schwimmbad Ihrer Wahl.

### Bitte schon jetzt vormerken:

Am 27.01.2013 findet die Verleihung des Deutschen und Bayerischen Sportabzeichen für das Jahr 2012 im SG Zentrum ab 11.00 Uhr statt.

Am Samstag, 16 Juni 2012 können alle Disziplinen (5an1) an einem Tag abgenommen werden:

#### Schwimmen

09.00-11.00 Uhr Kleinschwimmhalle Alte Heerstraße

#### Leichtathletik

13.00-15.30 Uhr Sportplatz am AEG (Kurzstrecken)

15.30-17.00 Uhr Sportplatz am SG Zentrum (lange Strecken)

#### Radfahren

16.00 Uhr Haus der Räder, Giemesstraße 18

### Ansprechpartner

Klaus Greven

Sportabzeichen Obmann

Mobil: 01 78/602 8898

klaus.greven@sg-kaarst.de

Jochen G. Brune

Sportabzeichen Organisation

Mobil: 01 71/544 3327

jochen.brune@sg-kaarst.de

Sportgemeinschaft Kaarst e.V. | Pestalozzistraße 3a |

41564 Kaarst | Tel.: 0 21 31/5 12 67-30 | Fax: 0 21 31/5 12 67-51

Email: info@sg-kaarst.de | Inet: www.sg-kaarst.de

Stand: 25.04.12 (Änderungen vorbehalten)





# 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 ausge-

geben. Kinder und Jugendliche erhalten bei der zweiten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen Jugend in SILBER und bei der dritten erfolgreichen Prüfung 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	-	-	-	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	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
	Sprung:	beliebig. Sprunggerät seit						beliebig. Sprunggerät seit						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	Hocke o. Grätsche 3	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	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	1,20	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	-	-	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
5	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	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0
6	400-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1:08	1:10	1:12	-	-	-	-	-	-	-	-	
	1.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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
7	300-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-
9	weitere Angebote ab 8 Jahre 1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Kugel 5	-	-	4,50	5,00	5,50	6,00	-	-	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
10	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) 6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	-	-	-	
	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
11	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	-	-	-	25,00	30,00	35,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00	-	-	-	-	-	-	-	-	28,00	26,00	24,00
12	Schleuderball (1,5 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	-	-	-	-	-	
	Medizinball (2 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,50	6,00	5,50	5,00	-	-	-	-	-	-	-	-	8,50	8,00	7,50	7,00
13	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	4:10	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, Unterschwing						Reck: Aufschwung, Unterschwing						Handst.; Aufschwung		Handstand;		hoher Hockstütz;				Handst.; Schwin-		Handstand; Schwingen, Kehre				Schwingen, Vorschwing zum							
14	Reck-Boden bzw. Boden-Barren 3	Boden: Rad						Boden: Radwende						Niedersprung		Sprung in den Stütz, Abzug		Sprung in den Stütz, Abzug				gen, hohe Wende		Außenquerstutz, Niedersprung											
	weitere Angebote ab 9 Jahre 1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
15	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	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	-	-	-	-	14:50	14:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00
17	5.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	-	-	-	-	-	
	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
18	10.000-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	-	-	-	
	10-km-Wandern	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
19	7-km-Walking/Nordic Walking	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00	56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00
	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	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00
20	600-m-Schwimmen	-	-	-	20:00	19:30	19:00	-	-	-	-	18:00	17:30	17:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.000-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28:00	30:30	33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00	26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00
21	Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit						4 km in beliebiger Zeit						32:00		46:00		52:00		54:00		60:00		65:00		70:00		75:00		80:00		85:00		90:00	
	weitere Angebote ab 8 Jahre 1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

**Anmerkungen:**

1. Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart in 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 Prüfungswegweiser, die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Faltblatt.

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 aneinandergereiht geturnt werden.

4. In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.

5. Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 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: 2012