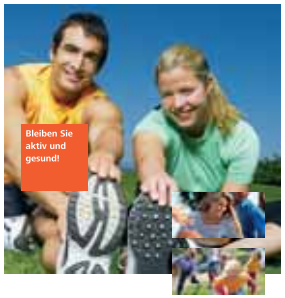
18113_DOSB_Lepo_Sports 09.01.2008 15:38 Uhr Seite 1

BARMER aktiv pluspunkten

## Das Bonusprogramm der BARMER
## 150 Bonuspunkte für das Deutsche Sportabzeichen




Aufgepasst und mitgemacht bei einem der erfolgreichsten Bonusprogramme im Gesundheitswesen

- „BARMER aktiv pluspunkten" – Das Programm für Erwachsene
- „BARMER aktiv pluspunkten teens" – Das Angebot für Jugendliche im Alter zwischen 13 und 17 Jahren
- „Leo & Bie" – Das Bonusprogramm der BARMER für Kinder im Alter zwischen 5 und 12 Jahren

Weitere Informationen in jeder BARMER Geschäftsstelle oder unter 0180 5 805752*.

Informieren und Prämien entdecken auch bei uns im Internet:
www.barmer.de/aktivpluspunkten

* montags bis freitags von 7 bis 20 Uhr – 14 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

## Die BARMER – aus Liebe zur Familie!

### Spitzenleistungen für die ganze Familie:

- Unvergleichlich: Familienbonus für Kinder, Teens und Erwachsene
  Super Prämien beim einzigartigen Bonusprogramm der BARMER
- BARMER Frühgeburtenvorsorge
  Besonders wertvoll:
  Exzellente Sicherheit für werdende Mütter
- Früherkennung und Schutzimpfungen
  Starke Pluspunkte für eine sorgenfreie Entwicklung Ihres Kindes
- Mutter-Vater-Kindkuren
  Die besten Kliniken für große und kleine Patienten
- Modellprojekt bei hyperaktiven Kindern
  Exklusiv für BARMER-Kunden
- Prämierter Internetauftritt – www.barmer.de
  Die Top-Adresse für Familien im Internet

... und vieles mehr!

## DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

### Das Zeichen für mehr Sport und Erfolg im Leben

*Sind Sport und Bewegung für Sie ein Stück Lebenslust und Lebensfreude? Dann ist das Sportabzeichen die Herausforderung an Sie, den Spaß am Sport und die Freude am Leben noch weiter zu steigern:*

- Lernen Sie sich besser kennen!
- Entdecken Sie, was alles in Ihnen steckt!
- Bereichern Sie Ihre Freizeit um neue sportliche Erfolgserlebnisse!
- Schöpfen Sie Kraft für den Alltag!
- Gewinnen Sie Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein!
- Setzen Sie Zeichen für ein aktives und erfolgreiches Leben!
- Holen Sie sich den objektiven Beweis für überdurchschnittliche Leistungsfähigkeit und Fitness!

### Jeder kann es schaffen. Jedes Jahr

Die höchste sportliche Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports zu erringen, ist natürlich nicht leicht. Aber wenn Sie sich an die „richtig fit"-Regeln halten, können Sie es schaffen. Und zwar ganz nach Ihren individuellen Neigungen und Fähigkeiten.

Denn die fünf altersgerechten Prüfungsbedingungen, die man im Laufe eines Kalenderjahres erfüllen muss, wählen Sie selbst aus vielen verschiedenen Sportarten.

**Die „richtig fit"-Regeln für mehr Lebensqualität durch Sport:**

**Mach es regelmäßig!**
**Mach es richtig!**
**Mach es mit Maß!**
**Mach es mit Spaß!**

DOSB
Deutscher Olympischer SportBund

### Der Weg ist das Ziel

Ebenso wichtig wie die Prüfungen ist die Vorbereitung auf das Sportabzeichen, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken sollte. Zwei- bis dreimal pro Woche ist besser als ein noch so ausgiebiger Sport allein am Wochenende oder nur im Urlaub. Gemeinsam mit Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung ist das Training effektiver, schöner und spannender.

### Trifft sich gut: Die Sportabzeichen-Treffs

3.600 Sportabzeichen-Treffs in Deutschland bieten Anfängern und Fortgeschrittenen, Jung und Alt die Möglichkeit, sich regelmäßig optimal auf das Sportabzeichen vorzubereiten:

- geeignete Übungsanlagen
- alle erforderlichen Einrichtungen und Geräte
- altersgerechtes Üben
- fachliche Anleitung durch speziell ausgebildete, erfahrene und freundliche Betreuerinnen und Betreuer

Wo und wann es in Ihrer Nähe Sportabzeichen-Treffs gibt, erfahren Sie beim Sportamt Ihrer Gemeinde, Ihres Kreises oder bei Ihrem zuständigen Landessportbund/-verband sowie im Internet (Adresse siehe unten). Darüber hinaus bieten viele Sportvereine die Möglichkeit an, sich gezielt vorzubereiten, nicht nur für Mitglieder. Fragen Sie einfach mal nach.

Finanzgruppe

### Alles, was Sie über das Sportabzeichen wissen sollten

Das Sportabzeichen ist die offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness. Alle können das Deutsche Sportabzeichen erwerben - auch Nichtmitglieder eines Sportvereins. Landessportbünde/-verbände, Sportvereine, Sportämter und Prüfer geben Auskünfte über Abnahmezeiten und -orte, Vorbereitungskurse, Sportabzeichen-Treffs und sonstige Fragen der Verleihung. Die sportlichen Bedingungen sind in fünf Gruppen aufgeteilt. Aus jeder Gruppe muss nur eine Bedingung erfüllt werden. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr. Maßgeblich ist die Altersklasse, die im Kalenderjahr erreicht wird. Die vollständig ausgefüllte und bestätigte Prüfkarte sowie ggf. der Nachweis der bestätigten Prüfkarte bzw. Urkunde der letzten erfolgreichen Prüfung ist in der Regel dem zuständigen Landessportbund/-verband einzureichen. Dort hilft man Ihnen auch gerne, wenn Sie weitere Fragen haben oder Ersatzbestellungen für verlorene Urkunden und Abzeichen sowie zusätzliche Bestellungen wünschen.

**Impressum:**
Herausgeber:
Deutscher Olympischer Sportbund
D-60529 Frankfurt/M.
Tel.: 069/6 70 02 50 · Fax: 069/67 00 72 50
E-Mail: Deutsches-Sportabzeichen@dosb.de

Redaktion: Deutscher Olympischer Sportbund
Gestaltung: horn Agentur für Kommunikation und Marketing, Stuttgart
Druck: Druckerei Chmielorz GmbH, Wiesbaden
Frankfurt am Main 2008

### Weitere Angebote

Zusätzlich zu den in der Tabelle (umseitig) ausgedruckten Sportarten und Übungen gibt es für einzelne Altersklassen in verschiedenen Gruppen weitere Übungen, die ausgewählt und erfüllt werden können. Diese „weiteren Angebote" sind in der Hauptsache für trainierte Athleten der betreffenden Sportart gedacht. Über Einzelheiten (Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren die Sportabzeichen-Prüfer der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen.

| Sportart | angeboten für | Gruppe |
|---|---|---|
| Kanufahren | ab 14 Jahre | 5 |
| Rudern | ab 14 Jahre | 5 |
| Kegeln/Bowling | ab 18 Jahre | 5 |
| Eislaufen | ab 8 Jahre | 3 und 5 |

**Deutscher Schützenbund e.V.**
**Lahnstraße 120**
**65195 Wiesbaden**
**Telefon 06 11-46 80 70**
**Telefax 06 11-4 68 07 49**
**E-Mail info@schuetzenbund.de**

### Sportmedizinische Empfehlungen

Bitte lassen Sie sich sportärztlich untersuchen

- wenn bei der Vorbereitung auf das Sportabzeichen Beschwerden auftreten,
- wenn Sie nach der letzten Prüfung krank waren,
- wenn Sie über 40 sind und sich zum Ersten Mal auf das Sportabzeichen vorbereiten.

Empfohlene Untersuchungsintervalle, wenn Sie das Sportabzeichen jährlich wiederholen:

- unter 40 Jahren: alle fünf Jahre.
- über 40 Jahren: alle drei Jahre.

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

### Hinweise für Menschen mit Behinderungen sowie mit speziellen Erkrankungen

Menschen mit Behinderungen können auch das Deutsche Sportabzeichen erwerben, bei dem die Bedingungen auf den jeweiligen Behinderungsgrad abgestimmt sind. Weitere Informationen:

**Deutscher Behindertensportverband**
**Friedrich-Alfred-Straße 10**
**47055 Duisburg**
**Telefon 02 03-7 17 41 88**

Menschen mit koronaren Durchblutungsstörungen, Zustand nach Herzinfarkt, Herzoperationen und Schrittmacherimplantationen sowie allen Erkrankungen, die zu akuten Schüben neigen, wie z. B. Morbus Bechterew, Multiple Sklerose, Netzhautablösung (ablatio retinae), in Überwachung stehende Lungentuberkulose sind von den Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen wegen möglicher Gefahren ausgeschlossen.

Nach überstandener kardiologischer Erkrankung ist eine Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen dann möglich, wenn von einem Kardiologen die Sporttauglichkeit attestiert ist. Die fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung muss bei der ersten abzulegenden Prüfung vorgelegt werden und darf bei der letzten abzulegenden Prüfung nicht älter als 12 Monate sein. Sie muss neben der Sporttauglichkeit ausdrücklich die Erlaubnis zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen nach den allgemeinen Bedingungen enthalten. Für das Ablegen des Sportabzeichens nach Behindertenbedingungen muss eine von der überstandenen kardiologischen Erkrankung unabhängige Behinderung vorliegen.

Menschen mit TEP der Hüft- oder Kniegelenke dürfen an Sprungübungen nicht teilnehmen.

kinder

Mit kinder hast Du die Chance eine Sportausrüstung im Wert von 250,-€ oder für Deine Klasse 2.500,-€* zu gewinnen.

## Mach mit und gewinne

- Wenn Du mind. 3 **Sportabzeichen-Disziplinen** schaffst oder das **Deutsche Sportabzeichen** ablegst, kannst Du am Gewinnspiel teilnehmen
- Kopiere Deine vollständig ausgefüllte **Prüfkarte** oder Deine **Sportabzeichen-Urkunde** oder
- Lass Dir von Deinem Lehrer eine Kopie der **Gruppen-Prüfkarte** geben und markiere darauf Deinen Namen
- Schreibe auf ein extra Blatt Papier: Vorname, Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, Schule und Klasse
- Sende die Unterlagen in einem ausreichend frankierten Briefumschlag an:
  **Deutscher Olympischer Sportbund**
  **Stichwort: Sportabzeichen-Gewinnspiel**
  **Postfach 026, 77649 Offenburg**

Informationen auch auf:
**www.ferrero-kinder.de** oder **www.deutsches-sportabzeichen.de**

Teilnehmen können Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 17 Jahren, die das Deutsche Sportabzeichen oder mindestens 3 Sportabzeichen-Disziplinen abgelegt haben und unter Angabe ihrer Kontaktdaten (Vorname, Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, Schule, Klasse) eine Kopie der vollständig ausgefüllten Prüfkarte / Gruppen-Prüfkarten / Sportabzeichen-Urkunde an: DOSB – Postfach 026 – 77649 Offenburg senden. Die Kontaktdaten werden nur zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet, nicht an Dritte weitergegeben und nach der Aktion gelöscht. Gewinnspielzeitraum: 1. Februar – 31. Oktober 2008. Auslosung und Preisübergabe: Anfang Dezember 2008.

* Verwendung des Preisgeldes in einem sportiven Kontext

18113_DOSB_Lepo_Sports 09.01.2008 15:38 Uhr Seite 9

**kinder** unterstützt das Deutsche Sportabzeichen

**Mach mit und gewinne**

**kinder** fördert gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund den Spaß an sportlicher Aktivität.

Wer beim Deutschen Sportabzeichen 2008 mitmacht, kann tolle Preise für sich und seine Klasse gewinnen.

**40 x 1 Sportausrüstung im Wert von je 250,-€**

**2 x 2.500,-€* für Deine Klasse**

* Verwendung des Preisgeldes in einem sportiven Kontext

**Preise im Gesamtwert von 15.000 Euro!**

Und so geht's

# Deutschlands Sportförderer Nummer 1.

Sparkassen.
Gut für Deutschland.

# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2008

## SPORTSCHIESSEN

| Gruppe | Übung | Schusszahl | weibliche Jugend | | | | | | männliche Jugend | | | | | | Frauen | | | | | | | | | | | Männer | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Alter im Kalenderjahr | | 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 | | | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 1 | 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 |
| 2 | 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 |
| 2 | 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 |
| 2 | Sprung: | | beliebig. Sprunggerät seit | | | beliebig. Sprunggerät seit | | | beliebig. Sprunggerät seit | | | beliebig. Sprunggerät längs | | | Kasten quer/Pferd seit | | | | Bock seit | | Hockwende über | | Hockwende auf | | | Kasten/Pferd längs | | | | Bock seit | | | | Hockwende auf | | |
| 2 | 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 | Kasten 0,70–0,90 | | Kasten 0,70–0,90 | | | 1,20 | 1,10 | 1,10 | 1,10 | 1,10 | 1,10 | 1,10 | 1,10 | Kasten 0,70–0,90 | | |
| 3 | 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 |
| 3 | 75-m-Lauf | | – | – | 13,2 | 12,9 | 12,7 | 12,5 | – | – | 12,7 | 12,3 | 11,8 | 11,0 | 12,4 | 13,0 | – 2) | | | | | | | | | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 3 | 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 |
| 3 | 400-m-Lauf | | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 1:08 | 1:10 | 1:12 | – 2) | | | | | | | |
| 3 | 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 |
| 3 | 300-m-Radfahren (fliegender Start) | | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 1:00 | 1:02 | 1:04 | 1:06 | 1:08 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 3 | 500-m-Radfahren (fliegender Start) | | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 1:24 | 1:27 | 1:30 | 1:33 | 1:36 |
| 3 | 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 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 3 | 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 | – | – | – |
| 3 | weitere Angebote ab 8 Jahre 1) | | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| 4 | Luftgewehr | 20/40 | – | – | 120 | 125 | 280 | 285 | – | – | 120 | 125 | 280 | 285 | 290 | 290 | 280 | 280 | 270 | 260 | 250 | 250 | 240 | 240 | 230 | 290 | 290 | 280 | 280 | 270 | 260 | 250 | 250 | 240 | 240 | 230 |
| 4 | Luftgewehr Auflage | 30 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 230 | – | – | – | – | – | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 230 |
| 4 | KK-Sportgewehr 3-Stellung | 3x10/3x20 | – | – | – | – | 150 | 180 | – | – | – | – | 150 | 180 | 180 | 180 | 170 | 170 | 160 | 160 | 160 | 150 | 150 | 140 | 130 | 190 | 190 | 180 | 180 | 170 | 170 | 170 | 150 | 150 | 140 | 130 |
| 4 | Luftpistole | 20/40 | – | – | 115 | 120 | 275 | 280 | – | – | 115 | 120 | 275 | 280 | 285 | 285 | 275 | 275 | 265 | 265 | 255 | 245 | 245 | 235 | 225 | 285 | 285 | 275 | 275 | 265 | 265 | 255 | 245 | 245 | 235 | 225 |
| 4 | KK-Sportpistole | 20 | – | – | – | – | 90 | 100 | – | – | – | – | 90 | 100 | 115 | 115 | 115 | 110 | 110 | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 | 100 | 115 | 115 | 115 | 110 | 110 | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 | 100 |
| 4 | Wurfscheibe Trap/Skeet | 25 Scheiben | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Laufende Scheibe 10 m | 40 | – | – | 170 | 200 | 220 | 240 | – | – | 180 | 220 | 230 | 240 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 | 240 | 235 | 230 | 220 | 210 | 200 | 290 | 280 | 275 | 270 | 260 | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 |
| 4 | Armbrust 10 m | 20/40 | – | – | 100 | 110 | 120 | 130 | – | – | 100 | 110 | 120 | 130 | 270 | 265 | 260 | 250 | 240 | 230 | 230 | 220 | 220 | 210 | 190 | 280 | 275 | 270 | 260 | 250 | 240 | 240 | 230 | 230 | 220 | 200 |
| 4 | Bogen FITA 70 m, Aufl. 122 cm | 36 Pfeile | ab 9 J. 18P/18m 80cm/90 | 18P/18m 80 cm/ 100 | 18P/30m 80 cm/ 130 | 40 m 230 | 60 m 220 | 230 | ab 9 J. 18P/18m 80cm/90 | 18P/18m 80 cm/ 100 | 18P/30m 80 cm/ 130 | 40 m 230 | 60 m 230 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 230 | 230 | 230 | 220 | 220 | 200 | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 240 | 240 | 240 | 230 | 230 | 220 |
| 4 | Bogen Comp. 70 m, Aufl. 122 cm | 36 Pfeile | – | – | – | – | 60 m/240 | 250 | – | – | – | – | 60 m/250 | 260 | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | 260 | 260 | 260 | 250 | 250 | 230 | 290 | 290 | 290 | 290 | 290 | 280 | 280 | 280 | 260 | 260 | 240 |
| 4 | Perkussionsgewehr 50 m | 15 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 120 | 120 | 120 | 120 | 115 | 115 | 115 | 110 | 105 | 100 | 100 | 125 | 125 | 125 | 125 | 120 | 115 | 115 | 115 | 110 | 100 | 100 |
| 4 | Sommerbiathlon, Sprint, Luftgewehr | L/S (liegend/ stehend) | – | – | 2,5 km/ LL/20:00 | 2,5 km/ 18:00:00 | 3 km/ 24:00:00 | 3 km/ 22:30:00 | – | – | 2,5 km/ LL/20:00 | 2,5 km/ 20:00:00 | 4 km/ 24:00:00 | 3 km/ 22:30:00 | 3 km/ 20:00:00 | 3 km/ 22:00:00 | 3 km/ 24:00:00 | 3 km/ 25:00:00 | 3 km/ 26:00:00 | 3 km/ 30:00:00 | 3 km/ 30:00:00 | 3 km/ 32:00:00 | 3 km/ 36:00:00 | 3 km/ 38:00:00 | 3 km/ 40:00:00 | 4 km/ 22:00:00 | 4 km/ 24:00:00 | 4 km/ 26:00:00 | 4 km/ 28:00:00 | 4 km/ 28:00:00 | 4 km/ 30:00:00 | 4 km/ 32:00:00 | 4 km/ 34:00:00 | 4 km/ 38:00:00 | 4 km/ 40:00:00 | 4 km/ 42:00:00 |
| 5 | 800-m-Lauf | | 5:20 | 5:00 | 4:50 | 4:40 | 4:35 | 4:30 | 4:50 | 4:30 | 4:10 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 5 | 1.000-m-Lauf | | – | – | – | – | – | – | 6:00 | 5:40 | 5:20 | 4:50 | 4:30 | 4:00 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 5 | 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 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 5 | 3.000-m-Lauf 6) | | – | – | – | – | 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 |
| 5 | 5.000-m-Lauf | | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 23:00 | 25:30 | 28:00 | 30:30 | 33:00 | 35:30 | – 2) | | | | |
| 5 | 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 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 5 | 10.000-m-Inline-Skating | | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 28:00 | 29:00 | 30:00 | 33:00 | 36:00 | 39:00 | 42:00 | 45:00 | – | – | – |
| 5 | 10-km-Wandern | | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | 2 Std. | 2 Std. | 2h 15 | 2h 30 | – | – | – | – | – | – | – | 2 Std. | 2 Std. | 2h 15 | 2h 30 |
| 5 | 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 |
| 5 | 20-km-Radfahren 5) | | 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 |
| 5 | 600-m-Schwimmen | | – | – | – | 20:00 | 19:30 | 19:00 | – | – | – | 18:00 | 17:30 | 17:00 | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 5 | 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 |
| 5 | Skilanglauf | | 4 km in beliebiger Zeit | | | 35:00 (5 km) | 32:00 (5 km) | 30:00 (5 km) | 4 km in beliebiger Zeit | | | 32:00 (5 km) | 46:00 (8 km) | 52:00 (10 km) | 54:00 (10 km) | 60:00 (10 km) | 65:00 (10 km) | 70:00 (10 km) | 75:00 (10 km) | 80:00 (10 km) | 85:00 (10 km) | 90:00 (10 km) | 95:00 (10 km) | 100:00 (10 km) | 105:00 (10 km) | 72:00 (15 km) | 75:00 (15 km) | 79:00 (15 km) | 83:00 (15 km) | 88:00 (15 km) | 93:00 (15 km) | 70:00 (10 km) | 75:00 (10 km) | 80:00 (10 km) | 85:00 (10 km) | 90:00 (10 km) |
| 5 | 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 und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen.

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 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekonnt" bewertet wird.

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

5) Altersklasse: 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km

6) Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen

Olympia Partner Deutschland Finanzgruppe BARMER Deutschlands größte Krankenkasse kinder

# Der Sportabzeichen-Wettbewerb 2008.

Gewinne im Gesamtwert von:
**100 000 €**

**Die Sportförderung der Sparkassen-Finanzgruppe**
Mit rund 70 Millionen Euro unterstützt die Sparkassen-Finanzgruppe jährlich den Sport in Deutschland. 90 % davon fließen in den Breitensport und kommen damit rund 22 Millionen Vereinsmitgliedern zugute.

**Jetzt mitmachen beim Sportabzeichen-Wettbewerb**
Ab 2008 engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe auch als Partner des Deutschen Sportabzeichens und veranstaltet gemeinsam mit dem DOSB einen Sportabzeichen-Wettbewerb.

**Der Sportabzeichen-Wettbewerb**
- → Der Wettbewerb wird in den Kategorien Schule, Hochschule, Verein und Unternehmen ausgetragen.
- → Es gewinnen die Institutionen, die im Verhältnis zur Anzahl ihrer Mitglieder die meisten Sportabzeichen abgelegt haben.
- → Der Wettbewerb startet am 15. April und endet am 15. September 2008.
- → Die Sieger erhalten Gewinne im Gesamtwert von 100 000 Euro.

Teilnahmebedingungen unter **www.sparkasse.de**

## Männer und Frauen

Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in Bronze ausgegeben. Silber gibt es nach der dritten erfolgreichen Prüfung, und das Goldene Sportabzeichen erhält, wer fünf erfolgreiche Prüfungen nachweisen kann. Wiederholer werden bei dem Erwerb oder Besitz des Sportabzeichens besonders ausgezeichnet. Bei entsprechenden mehrfachen erfolgreichen Prüfungen wird das Goldene Abzeichen mit der Zahl 10, 15, 20, 25 usw. ausgegeben. Es ist nicht Bedingung, dass die Prüfungsjahre ununterbrochen aufeinander folgen.

## Kinder und Jugendliche

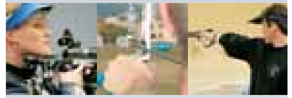
Die früheren Schüler- und Jugendabzeichen sind zum Sportabzeichen „Jugend" zusammengefasst worden. Das Abzeichen gibt es in Bronze nach der ersten, in Silber nach der zweiten und in Gold nach der dritten erfolgreichen Prüfung. Ab der vierten erfolgreichen Prüfung gibt es das Sportabzeichen in Gold mit der Zahl 4 – 10. Auszeichnungen des Schüler- und Jugendsportabzeichens werden dabei angerechnet.

## Europäisches Jugendsportabzeichen

Wer im Laufe eines Kalenderjahres 17 Jahre alt ist/wird und eine Ausführung des Deutschen Sportabzeichens Jugend verliehen bekommen hat, ist berechtigt, das Europäische Jugendsportabzeichen zu tragen. Dieses Abzeichen muss gesondert bestellt werden.

www.deutsches-sportabzeichen.de

# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN



DOSB
Deutscher Olympischer SportBund

Stand 2008

**SPORTSCHIESSEN**
www.schuetzenbund.de

DOSB
Deutscher Olympischer SportBund

www.deutsches-sportabzeichen.de

Olympia Partner Deutschland Finanzgruppe BARMER kinder