

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

INFORMACIÓN

Válida a partir de 2016

Nationale Förderer

Sparkasse

BKK24
Länger besser leben.

Ernsting's family

kinder + SPORT
Joy of moving



sparkasse.de

Preise im Gesamtwert von:
100.000 €

**Mit einem Sportförderer an der Seite.
Stellen Sie sich der Herausforderung
Deutsches Sportabzeichen.**

**Anmelden und gewinnen unter:
sportabzeichen-wettbewerb.de**

Olympia Partner Deutschland



Dabeisein ist einfach.

Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

MÁS DEPORTE EN LA VIDA

Más deporte en su vida con esta insignia alemana – su chequeo personal de condición física

¿El deporte y el ejercicio son parte de su estilo de vida? Si fuese así, la insignia “Das Deutsche Sportabzeichen” sería el medio ideal para lograr a su vez un reto personal. ¡Descubra de lo que es usted capaz! ¡Haga la experiencia mejorando su rendimiento y aumentando su calidad de vida con el deporte!



Con la insignia “Das Deutsche Sportabzeichen”

- Da usted una muestra clara de un estilo de vida activo y exitoso
- Obtiene usted el comprobante objetivo de un rendimiento polivalente y superior a la media

Cada cual puede lograrlo. Él o ella. Cada año.
La insignia “Das Deutsche Sportabzeichen” es el galardón más notable al margen del deporte de competición. Por eso vale la pena entrenarse. Las cuatro disciplinas que deben cumplirse en el curso de un año natural las elige usted mismo del catálogo de opciones. Y lo podrá decidir plenamente conforme a sus preferencias y aptitudes individuales.



PREPARACIÓN

Juntos va mejor: Preparación en federaciones, clubs y comunidades deportivas

Los requisitos para obtener la insignia “Das Deutsche Sportabzeichen” son superables – sin importar en ello la edad. Una preparación consecuente, a ser posible con quienes tienen metas similares y con instructores entendidos en las respectivas disciplinas, resulta sensata y además divertida.

Sea usted joven o ya entrado en madurez, principiante o avanzado: clubs y comunidades deportivas le brindan las mejores condiciones para un entrenamiento conjunto y para presentarse a las pruebas para obtener “Das Deutsche Sportabzeichen”.

Allí tienen

- la competencia profesional
- las instalaciones necesarias y los equipos
- las instalaciones deportivas idóneas

para garantizar la necesaria preparación individual.

¿Cuándo y dónde?
A nivel nacional existen más de 3.600 ofertas para la preparación y las pruebas del examen. Ingresando su código postal bajo www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/vereine-treffs/ podrá ver usted dónde se encuentran en sus inmediaciones los clubs y comunidades deportivas – con personas de contacto y horarios de entrenamiento.

También las respectivas federaciones deportivas regionales/comarcales/urbanas o entidades deportivas gustosamente le darán la información que usted requiera.

También los coordinadores territoriales del programa “Integration durch Sport” de su Estado Federado le ayudarán gustosamente.

DOSB

Offizieller Partner „Sport für Alle“

kinder + SPORT
Joy of moving



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2016

DEINE HERAUSFORDERUNG!

Du bewegst Dich gerne, hast Spaß am Sport, vor allem mit Freunden? Dann stelle Dich der Herausforderung Deutsches Sportabzeichen.

Was kannst Du schaffen? Bronze, Silber oder sogar Gold? Laufen, Werfen, Springen und Schwimmen: Beweise was in Dir steckt und versuch´ dich am **Deutschen Sportabzeichen 2016** zusammen mit über einer halben Million anderen sportbegeisterten Kindern und Jugendlichen **von 6 bis 17 Jahren.**

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.kinderplussport.de
www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB
Partner der Olympiamannschaft
DEUTSCHLAND

kinder + SPORT

Ernsting's family
Von fröhlichen Familien empfohlen.



Sichern Sie sich einen 10,– Einkaufsgutschein von Ernsting's family!

FAMILIEN AUFGEPASST!

Das Familien-Sportabzeichen zahlt sich aus.

Und so einfach funktioniert es*:

- Mindestens drei Familienmitglieder aus zwei Generationen nehmen erfolgreich teil
- Wer das Sportabzeichen 2016 bereits abgelegt hat, kann sich sofort anmelden und online registrieren unter www.ernstingsfamily-familiensportabzeichen.de
- Anschließend erhalten Sie eine Familien-Sportabzeichen-Urkunde und einen Einkaufsgutschein von Ernsting's family

Weitere Informationen unter
www.ernstingsfamily-familiensportabzeichen.de

*Teilnahmebedingungen: Mitmachen können alle Familien, die das Deutsche Sportabzeichen nach den Bedingungen des Deutschen Olympischen Sportbundes e.V. innerhalb des Kalenderjahres 2016 erfolgreich abgelegt haben. Es gelten Familienmitglieder aus max. 2 Verwandtschaftsgraden (d.h. Kind/er mit Eltern oder Großeltern). Jede Familie kann sich nur einmal jährlich registrieren. Die Registrierung ist vom 01.01.2016 bis zum 31.12.2016 möglich.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

TODO LO QUE DEBEN SABER

Cada cual, él o ella, podrá participar

La insignia “Das Deutsche Sportabzeichen” es el galardón otorgado por un rendimiento físico y polivalente superior al promedio. Hombre o mujer, cada persona puede ganársela, también quien no sea miembro de ninguna federación deportiva.

La insignia “Das Deutsche Sportabzeichen” podrá adquirirse solo una vez en el curso de un año natural y será protocolizada.

Las capacidades motrices básicas
La insignia “Das Deutsche Sportabzeichen” comprobará la condición física individual en virtud de las cuatro capacidades motrices básicas

- resistencia
- fuerza
- rapidez
- coordinación

Las cuatro disciplinas deportivas
Las cuatro capacidades motrices básicas se comprueban en un grupo respectivo (grupo de disciplina) mediante la ayuda de disciplinas individuales del

- atletismo
- ciclismo
- la natación y
- la gimnasia con aparatos

Por cada grupo se deberá aprobar con éxito una prueba en el examen. ¡Usted elige!

Los resultados que deberán obtenerse en las disciplinas escogidas se desprenden de las dos tablas del “Catálogo de resultados del adulto” y del “Catálogo de resultados del niño y del adolescente” que se encuentran en la página de Internet www.deutsches-sportabzeichen.de. Es más fácil aún en línea con la aplicación interactiva de esta insignia deportiva. Véase: www.splink.de/sportabzeichen.



© picture alliance

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer

BKK24

Länger besser leben.



100 EURO

WIEDER MEHR BONUS FÜR SPORTLICHE NICHTRAUCHER MIT NORMALGEWICHT

Sie bewegen sich regelmäßig im Verein, in der Hochschule, im Fitness-Studio, beim Betriebssport oder haben in den letzten zwölf Monaten das Sportabzeichen abgelegt.
Sie haben Normalgewicht und verzichten auf Nikotin.
Dann haben Sie bei der BKK24 jetzt Anspruch auf 100 Euro Prämie.
Mehr Gründe zu wechseln im Internet:

Info-Telefon 05724-9710 oder Mail an info@bkk24.de

www.bkk24.de/100

DOSB

Offizieller Partner „Sport für Alle“

kinder + SPORT
Joy of moving

MITMACHEN UND FRANK BUSEMANN TREFFEN!

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2016

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Für alle, die sich gern bewegen und noch fitter werden wollen, ist das Deutsche Sportabzeichen 2016 genau das Richtige! Bei der Sportabzeichen-Tour 2016 gibt es dafür sogar echte Profitipps von Frank Busemann, dem Olympiazweiten im Zehnkampf von Atlanta 1996 und Botschafter von kinder+Sport.



Laufen, Springen, Werfen und Schwimmen bringen beim Sportabzeichen Punkte. Aus einem ganzen Katalog von Übungen kann sich jeder genau die aussuchen, die ihm am meisten liegen. Das Ergebnis entscheidet dann darüber, ob man das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold mit nach Hause nimmt.

Das Wichtigste beim Deutschen Sportabzeichen 2016 ist aber der Spaß, den man beim Training mit Freunden, Geschwistern oder Klassenkameraden hat – egal ob man die Prüfungen später auf Anhieb schafft oder nicht.

Frank Busemann
begleitet für kinder+Sport die Sportabzeichen-Tour 2016!
www.kinderplussport.de
www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB
Partner der
Olympiamannschaft
DEUTSCHLAND

kinder + SPORT

BRONCE, PLATA Y ORO

Los tres niveles de rendimiento

La insignia “Das Deutsche Sportabzeichen” puede ser adquirida – según condición física personal y estado de entrenamiento – en los siguientes tres niveles de rendimiento de:

- **bronce**
- **plata**
- **oro**

Los resultados en cada una de las disciplinas son valorados con 1 a 3 puntos:

- **bronce = 1 punto**
- **plata = 2 puntos**
- **oro = 3 puntos**

La suma del total de estos puntos de las cuatro pruebas puntuables determinará el rango logrado en el escalafón de la insignia:

- **bronce = 4 – 7 puntos**
- **plata = 8 – 10 puntos**
- **oro = 11 – 12 puntos**

En cada disciplina deberá lograrse al menos un resultado a nivel del bronce.

Se valorará también la perseverancia: si logra usted aprobar la prueba cinco veces con éxito (o un múltiplo de 5) se otorgará la insignia con número (bicolor en platino/oro con cifras: 5, 10, 15, 20 etc.) – en independencia del nivel de rendimiento logrado por cada año.

Hay que (saber) nadar
Quien quiera obtener la insignia "Das Deutsche Sportabzeichen" tiene que saber nadar. La prueba de aptitud para la natación puede hacerse

- aprobando una disciplina de natación de los grupos de disciplina "rapidez" o "resistencia" al presentarse al examen para obtener la insignia deportiva. **Sólo para el grupo de disciplina resistencia valdrá:** El intento por lograr un resultado será también reconocido como prueba lograda, si la distancia entera no hubiese sido nadada en el tiempo requerido para el nivel de resultados del bronce **o bien**
- nadando sin parar durante 15 min. (posible también en aguas abiertas) en el marco de las pruebas para la insignia "Das Deutsche Sportabzeichen" **o bien** previamente (p.ej., por certificación de un/a monitor/a de natación o un/a inspector/a de deporte autorizado/a) **o bien**
- a una edad de
  < 12 años 50 m en natación sin límite temporal (seguido y sin interrupción)
  ≥ 12 años 200 m en natación en un máx. de 15 min. (seguido y sin interrupción) **o bien**
- presentando la insignia de natación (más detalles, también con respecto al período de validez, véase: www.deutsches-sportabzeichen.de)

Apreciación de insignias de actividad obtenidas en otras disciplinas deportivas
¿Tiene usted otras insignias de alguna federación deportiva p.ej. de la DLV para las carreras de fondo o del DTB para gimnasia con aparatos? ¿Le concedieron una insignia alemana de hípica o la medalla de puntería de la federación alemana de tiradores? De ser así puede usted dejarse reconocer esos resultados obtenidos en el mismo año para un grupo de disciplina de la insignia "Das Deutsche Sportabzeichen".

Las insignias reconocidas por una actividad deportiva específica, su período de validez para ser apreciadas y tenidas en cuenta para la insignia "Das Deutsche Sportabzeichen" y qué grupo de disciplina es sustituible por qué distintivo – de todo ello podrá usted informarse las 24 horas del día en: www.deutsches-sportabzeichen.de.

Actividad deportiva, interactividad en la red
La insignia “Das Deutsche Sportabzeichen” existe también como oferta interactiva en línea con las siguientes funciones:

- buscar requisitos individuales propios
- encontrar comunidades deportivas afines
- captar, evaluar y comparar resultados
- compartir éxitos y logros en la red

Acuda por medio de su PC, su tableta o su teléfono inteligente (Smartphone) a www.splink.de/sportabzeichen. Con un Smartphone podrá usar el siguiente código QR.

Avisos informativos para personas con discapacidad y enfermedades específicas

Personas con discapacidad pueden adquirir la insignia “Das Deutsche Sportabzeichen”. Los requisitos que difieren conforme al nivel de discapacidad figuran recopilados en el manual “Das Deutsche Sportabzeichen para personas con discapacidad” y a título complementario en un compendio especial para inspectoras e inspectores autorizados – ambos disponibles a través del

Deutscher Behindertensportverband e.V. (DBS)
– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –
Tulpenweg 2–4
50226 Frechen-Buschbell
Germany

o en Internet bajo
www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html

o como fichero descargable en
www.deutsches-sportabzeichen.de

En virtud de proteger la salud propia y de mantener el bienestar personal, no les será posible obtener la insignia del deporte alemán a aquellas personas que padezcan de las siguientes discapacidades:

- una cardiopatía existente o ya superada (p. ej. reemplazo de válvula de corazón, marcapasos, infarto de miocardio etc.)

- y todas las enfermedades que tiendan a resultar en ataques agudos (p. ej. morbus Bechterew, esclerosis múltiple, fibrosis cística etc.)

en tanto que no se presente un "certificado de médico especialista y una declaración de responsabilidad" para poder participar en las pruebas del "Deutsches Sportabzeichen" las personas con discapacidad.

El "certificado de un médico especialista y la declaración de responsabilidad" deben ser presentados antes de la primera prueba a superar y no deberán tener más de 12 meses de antigüedad al realizarse la última prueba (existe un impreso en el anexo D del manual para la insignia "Das Deutsche Sportabzeichen" para personas con discapacidad).

Después de una enfermedad cardiovascular ya superada o tras una enfermedad que tienda a resultar en ataques agudos, solo será posible participar en las pruebas para obtener "Das Deutsche Sportabzeichen" de acuerdo a las bases y condiciones generales, si un médico especialista le expide un certificado de idoneidad y aptitud para el deporte. Este certificado deberá contener además el permiso expreso para la participación en las pruebas a superar en "Das Deutsche Sportabzeichen" de acuerdo a las condiciones y bases generales. Para poder presentarse a las pruebas de este certamen deportivo las personas con alguna discapacidad, éstas deberán padecer una discapacidad independiente de aquella enfermedad cardiovascular ya superada o de la enfermedad que tienda a resultar en ataques agudos.

Deportistas sin distinción de género con prótesis artificiales de miembros quedarán excluidos de todas las pruebas de salto (salto sin impulso, de longitud, de altura, de longitud por zonas, salto a la comba) al igual que de todos los ejercicios gimnásticos así como del lanzamiento de peso en estilo lineal y del lanzamiento de pelota con técnica de rotación. Sólo podrá presentarse al examen para obtener la insignia "Das Deutsche Sportabzeichen" si elige usted del grupo de disciplina correspondiente un ejercicio o prueba alternativa, que no presente ninguna característica de las que arriba se indican. De no optar por esta alternativa, las pruebas requeridas para obtener la insignia "Das Deutsche Sportabzeichen" se realizarán en las condiciones fijadas para personas con discapacidad, siendo igualmente válida la regla arriba mencionada para deportistas con prótesis artificiales, existiendo sin embargo otras disciplinas alternativas.

Ernsting's family
Von fröhlichen Familien empfohlen.



BEREIT FÜR JEDE HERAUSFORDERUNG!

Das ist die Mode von Ernsting's family.
Tolle, strapazierfähige und pflegeleichte Kleidung zum überraschend günstigen Preis. Fröhlich, kreativ, sympathisch – für die ganze Familie.

Schauen Sie bei uns vorbei!
Entweder in einer unserer mehr als 1.800 Filialen oder auf **www.ernstings-family.de**

Wir freuen uns auf Sie!

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer

BKK24

Länger besser leben.



HABEN SIE EINS?

JETZT FIRMENTEAM ANMELDEN UND WETTBEWERB GEWINNEN

Jedes Sportabzeichen zählt - ganz egal, wie klein oder groß Ihre Firma ist. Anmelden, dabei sein, gewinnen. Den Siegern winken sportliche Auftritte mit Sportmoderatorin Katrin Müller-Hohenstein! Neugierig?

Info-Telefon 05724-9710 oder Mail an info@bkk24.de

www.bkk24.de/betriebssport

LAS INSIGNIAS

Para adultos
La insignia “Das Deutsche Sportabzeichen” para las edades a partir de los 18 años es una distinción de honor de la República Federal de Alemania con carácter de condecoración. Se otorga en bronce, plata y oro según el escalafón de resultados.



Estas insignias se otorgarán también a personas uniformadas a modo de cintillo con clip imperdible.



Obtener la insignia “Das Deutsche Sportabzeichen” repetidas veces es digno de especial distinción: Habiendo pasado 5 veces con éxito las pruebas (o un múltiplo de 5) se otorgará la insignia con número (bicolor en platino/oro con cifras: 5, 10, 15, 20 etc.) La insignia con ese número es concedida en independencia del nivel de rendimiento correspondiente logrado por cada año (bronce, plata u oro). En ello los años de las pruebas no tienen que ser consecutivos en forma ininterrumpida.



Para niños y adolescentes
La insignia “Das Deutsche Sportabzeichen” para niños y adolescentes (de edades entre 6 y 17 años) se otorgará en bronce, plata y oro según el escalafón de resultados.



INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

Impressum
Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e. V.
Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main
T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906
www.deutsches-sportabzeichen.de · deutsches.sportabzeichen@dosb.de
Redaktion: Deutscher Olympischer Sportbund
Grafik: INKA Medialine · Frankfurt am Main
Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH · Mörfelden-Walldorf
Pie de imprenta: Las tareas de traducción se realizaron por cuenta del programa “Integration durch Sport” (Integración mediante deporte) de la Confederación Olímpica Alemana del Deporte DOSB: www.integration-durch-sport.de

Frankfurt am Main, 2016