

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

ИНФОРМАЦИЯ

действительна с 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.

БОЛЬШЕ МЕСТА СПОРТУ В ЖИЗНИ КАЖДОГО

Значок за большее место спорта в жизни – проверка Вашей спортивной формы

Доставляют Вам спорт и движение радость? Если да, то спортивный значок «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») является одновременно и средством получения радости, и личным вызовом. Раскройте свои резервы! Познайте на собственном опыте, что Вы можете улучшить свою спортивную форму и тем самым улучшить качество жизни!

С помощью «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen»)

- Вы даёте толчок для активного и успешного образа жизни
- Вы получаете объективное доказательство своей отличной спортивной формы и разносторонней физической подготовки

Это под силу каждому. Каждый год.
«Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») является высшей наградой вне спортивных состязаний. Для этого стоит тренироваться! Вы сами можете выбрать из предложенного каталога четыре спортивных дисциплины, которые отвечают Вашим индивидуальным наклонностям и способностям. И Вы должны сдать их в течение календарного года.



ПОДГОТОВКА

Вместе получается лучше: подготовка в спортивных обществах и клубах

Требования, выдвигаемые для получения «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen»), можно выполнить, при чём в любом возрасте. Целенаправленная подготовка, лучше всего в компании единомышленников и с квалифицированным инструктором, доставляет удовольствие и радость. Независимо от Вашего возраста и спортивной формы – спортивные общества и клубы представляют собой наилучшую предпосылку для совместных тренировок и подготовки к сдаче норм на получение «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen»).

Их отличет

- компетентность,
- наличие необходимого оборудования и снарядов,
- наличие приспособленных спортивных сооружений,

которые гарантируют необходимую подготовку для каждого.

Когда и где
В Федеративной Республике Германия имеется более 3.600 предложений для подготовки и сдачи норм. Линк www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/vereine-treffs/ поможет Вам с помощью почтового индекса найти соответствующее общество, расположенное недалеко от Вас, там же Вы найдёте контактное лицо и время тренировок.

Кроме того, земельные/районные/городские спортивные союзы или ведомства по делам спорта охотно предоставят Вам необходимую информацию. Координаторы программы «Интеграция с помощью спорта» с удовольствием окажут Вам помощь в Вашей земле

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

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВСЕХ

Это нужно знать

«Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») является наградой за отличную спортивную форму и разностороннюю физическую подготовку. Сдавать нормы на значок может каждый, также и лица, не являющиеся членами спортивного общества.

«Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») можно получить только один раз в год, что подтверждается специальным дипломом.

Основные двигательные способности
«Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») проверяет индивидуальную спортивную форму и физическую подготовку на основании четырёх основных двигательных способностей:

- выносливость
- силовые способности
- скоростные способности
- координация

Четыре вида спорта
Четыре основных двигательных способности проверяются в каждой группе с помощью отдельных дисциплин по следующим видам спорта

- лёгкая атлетика
- велосипедный спорт
- плавание
- гимнастические упражнения на снарядах

По каждой группе необходимо сдать нормативы. Какой вид спорта выбрать, решаете Вы сами!

Как выглядят нормы по выбранной дисциплине, Вы можете узнать в таблицах для взрослых «Leistungskatalog Erwachsene» и для детей и юношества «Leistungskatalog Kinder und Jugendliche», которые опубликованы на нашем сайте: www.deutsches-sportabzeichen.de. или же Вы можете ознакомиться с ними, зайдя на интерактивную страницу немецкого спортивного значка: 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

ТРИ КАТЕГОРИИ УСПЕХА

Бронза, серебро и золото

«Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») можно получить в зависимости от личной спортивной формы и физической подготовки в следующих трёх классах:

- **бронза**
- **серебро**
- **золото**

Достижения в отдельных дисциплинах оцениваются пунктами от 1 до 3.

- **бронза = 1 пункт**
- **серебро = 2 пункта**
- **золото = 3 пункта**

Сложив полученные по всем четырём дисциплинам пункты, Вы можете определить, значок какого класса Вы завоевали:

- **бронза = 4–7 пунктов**
- **серебро = 8–10 пунктов**
- **золото = 11–12 пунктов**

По каждой дисциплине необходимо достичь, по крайней мере, таких результатов, которые соответствуют классу «бронза».

Поощряется также и то, если Вы в течение ряда лет сдаёте нормативы на получение значка: после успешного пятикратного участия (или кратное от 5) в сдаче норм вручается значок с соответствующей цифрой (двухцветный платина/золото с цифрами 5, 10, 15, 20 и т.д.) – независимо от того, значок какого класса Вы получили в данном году.

Плавать – нужно уметь каждому
Кто хочет получить «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen»), должен уметь плавать. Доказать это Вы можете,

- сдав плавание в группе дисциплин, тестирующих скорость или выносливость, в рамках сдачи нормативов на «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen»). **Только для группы, в которой проверяется выносливость, относится следующее:** попытка сдачи нормативов в этой группе приравнивается к доказательству даже тогда, если Вы проплыли всю дистанцию за время, которое не соответствует тому времени, которое предусмотрено классом «бронза» **или**
- проплыв 15 минут без перерыва (возможно также в открытых водоёмах) в рамках сдачи нормативов на «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») **или** уже заранее сдав этот норматив, что Вы можете подтвердить, напр., справкой от инстуктора по плаванию или экзаменатора, имеющего право принимать сдачу норм на значок, **или**
- проплыв будучи в возрасте < 12 лет
  50 м без учёта времени (но за один раз и без перерыва)
  проплыв будучи в возрасте ≥ 12 лет
  200 м за макс. 11 минут (но за один раз и без перерыва)
  или
- предъявив значок по плаванию (подробности см. на сайте: www.deutsches-sportabzeichen.de)

Значок за достижения в других видах спорта тоже учитывается
Вы имеете значок по бегу, выданный Немецким союзом лёгкой атлетики, или значок по гимнастике на снарядах, выданный Немецкой федерацией по спортивной гимнастике? Вы имеете значок по конному спорту или по стрельбе? Тогда Вы можете запросить, чтобы достигнутые Вами успехи были бы зачтены в том же году в качестве дисциплины, которую необходимо сдать для получения «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen»).

Какие значки и по каким видам спорта признаются при сдаче норм на «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen»), как долго они сохраняют свою годность для получения «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») и какую группу дисциплин Вы можете заменить имеющимся значком, Вы можете узнать на нашем сайте: www.deutsches-sportabzeichen.de.

Активность в спорте, интерактивность в Сети
«Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») представлен также в интерактивном режиме он-лайн и предлагает следующие функции:

- поиск требований для Вашей возрастной группы
- поиск групп, тренирующихся вместе
- учёт спортивных достижений, их анализ и сравнение
- возможность поделиться успехами в Сети



С помощью персонального или планшетного компьютера, а также смартфона Вы можете выйти на страницу www.splink.de/sportabzeichen. С помощью смартфона Вы можете также использовать QR-код.

Информация для инвалидов и людей, страдающих специфическими заболеваниями

Инвалиды тоже могут получить «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen»). Дифференцированные требования для этого изложены в справочнике «Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung». Дополнительно к нему имеется специальное руководство для экзаменаторов. Эти материалы можно получить в

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

или в Интернете: www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html

или скачав информацию с сайта:
www.deutsches-sportabzeichen.de

В целях защиты собственного здоровья и сохранения хорошего самочувствия получение «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») невозможно для лиц со следующими заболеваниями:

- существующими или имевшими место сердечными заболеваниями (напр., замена сердечного клапана, электростимулятор сердца, инфаркт и пр.)

- заболеваниями, сопровождающимися острыми приступами (напр., болезнь Бехтерева, рассеянный склероз, муковисцидоз и пр.)

если они не предоставят «Справку от врача-специалиста и заявление об ответственности», разрешающую им участвовать в сдаче норм на получение «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») для инвалидов».

«Справка от врача-специалиста и заявление об ответственности» должна быть предъявлена перед сдачей первой нормы, и при сдаче последней нормы она не должна быть старше 12 месяцев (соответствующий бланк находится в приложении D к справочнику «Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung»).

После перенесённого сердечного заболевания или заболевания, сопровождающегося острыми приступами, участие в сдаче норм на получение «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») на общих основаниях возможно только тогда, если имеется соответствующая справка от врача-специалиста, подтверждающая спортивную пригодность. В ней должно быть наряду со спортивной пригодностью обязательно указано на разрешение к участию в сдаче норм на получение «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen»). Для сдачи норм на получение «Дойчес Шпортабцайхен («Deutsches Sportabzeichen») для инвалидов» должна иметься инвалидность, не связанная с перенесённым сердечным заболеванием либо заболеванием, сопровождающимся острыми приступами.

Спортсмены с эндопротезами отстранены от всех спортивных упражнений, связанных с прыжками (тройными, с места, в длину, в высоту, на скакалке), а также от гимнастических упражнений, толкания ядра с применением техники скольжения и от использования вращательной техники при броске медицинбола. Они могут сдавать нормы на получение «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen»), если они выберут из группы предложенных дисциплин альтернативное упражнение, к которому не относятся выше указанные ограничения. Если эти условия не соблюдаются, то тогда сдаются нормы, предусмотренные для инвалидов. При этом выше указанные ограничения для людей с эндопротезами остаются в силе, но в данном случае предусмотрены дополнительные альтернативы по другим дисциплинам.

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

ЗНАЧКИ

Для взрослых
«Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») для лиц старше 18 лет является почётным знаком Федеративной Республики Германия и приравнивается к ордену. Он бывает бронзовым, серебряным и золотым.



Лица, носящие мундир, получают этот знак также в виде орденской ленты.



Повторение сдачи норм на «Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») особенно поощряется: после успешного пятикратного участия (или кратное от 5) в сдаче норм вручается значок (двухцветный платина/золото) с соответствующей цифрой (5, 10, 15, 20 и т.д.). Значок с цифрой вручается независимо от того, значок какого класса (бронзовый, серебряный или золотой) Вы получили в данном году. При этом совсем необязательно, чтобы годы сдачи нормативов следовали друг за другом без перерыва.



Для детей и юношества
«Дойчес Шпортабцайхен» («Deutsches Sportabzeichen») для детей и юношества (возрастная группа от 6 и до 17 лет) бывает бронзовым, серебряным и золотым.



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

Импрессум: Перевод осуществлён по заказу Олимпийской спортивной конфедерации Германии (DOSB) программой «Интеграция с помощью спорта»: www.integration-durch-sport.de

Frankfurt am Main, 2016