

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

INFORMATION

Effective from 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.

INVOLVE MORE SPORTS INTO YOUR LIFE

The badge to promote more involvement in sport – your personal fitness check

Are sport and exercise some of the greatest joys in your life? If so, then the Deutsches Sportabzeichen (German Sports Badge) is both a means to an end and a personal challenge. Discover your own hidden strength! Experience how you can improve your physical capabilities and how sport can enhance your quality of life!



If you earn the Deutsches Sportabzeichen

- you send a clear signal concerning your active and successful lifestyle
- you obtain objective proof of your all-around, above-average physical fitness

Everybody can do it. Every year.
The Deutsches Sportabzeichen is the top badge outside the competitive sports. It is worth training for. Four disciplines must be completed within one calendar year. From the requirements, you are free to choose which four you wish to participate in, keeping it according to your personal interests and abilities.



PREPARATION

It's easier together: Getting ready in clubs and sports groups

The requirements of the Deutsches Sportabzeichen are gainable – no matter what age you are. Systematic preparation – ideally with others interested in achieving the same aim and under the guidance of a qualified expert – is useful and fun.

No matter if you are young or old, a beginner or a well-trained athlete: Sports clubs and sports groups are a great way to train together and test your abilities to earn the Deutsches Sportabzeichen.

They offer

- the competence of a specialist
- the required equipments
- and the suitable sports facilities

to ensure your own individual preparation as needed.

When and where
There are more than 3,600 offers for training and examination throughout Germany. Visit www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/vereine-treffs/ and enter your postal code for a list of clubs and groups near you – including contacts and training times.

The responsible district and municipal sports confederations or sports offices will also be happy to provide you with the necessary information.

The state coordinators of the "Integration through Sport" programme in your federal state will also be happy to assist you.

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

WHAT YOU SHOULD KNOW

Everybody can do it

The Deutsches Sportabzeichen is the award for all-around, above-average fitness. Everybody can earn it, even people who are not members of sports clubs.

The Deutsches Sportabzeichen can only be earned and certified once a year.

Basic motor skills
The Deutsches Sportabzeichen tests individual fitness based on four basic motor skills

- Endurance
- Strength
- Speed
- Coordination

The four types of sports
Each one of the four basic motor skills is tested in one discipline group with the help of disciplines in

- Track and field athletics
- Cycling
- Swimming
- Gymnastics

One test must be successfully completed in each group.
The choice is yours!

The requirements that one has to meet in the selected disciplines can be found in the “Performance Catalogue for Adults” (Leistungskatalog Erwachsene) and the “Performance Catalogue for Children and Adolescents” (Leistungskatalog Kinder und Jugendliche) on the website www.deutsches-sportabzeichen.de. Or simply consult the interactive Deutsches Sportabzeichen app at 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

BRONZE, SILVER AND GOLD

The three achievement levels

Depending on your personal fitness and training status, the Deutsches Sportabzeichen can be earned in the following three achievement levels:

- **Bronze**
- **Silver**
- **Gold**

The achievements in the disciplines are evaluated with 1–3 points:

- **Bronze = 1 point**
- **Silver = 2 points**
- **Gold = 3 points**

The points of all four tests are added to determine which badge level the person receives:

- **Bronze = 4–7 points**
- **Silver = 8–10 points**
- **Gold = 11–12 points**

The minimum of bronze-level achievement must be attained in each discipline.

Persistence pays off as well: after five successful tests (or a multiple of 5), an additional badge is awarded (bicolour in platinum/gold with the number of 5, 10, 15, 20, etc.) – independent of the individual achievement level reached each year.

You have to know how to swim
Everybody who wants to earn the Deutsches Sportabzeichen must be able to swim. Proof of ability to swim can be provided

- by completing one of the swimming disciplines in either speed or endurance as part of the test for the Sportabzeichen badge. **Applicable for the discipline group endurance only:** The proof to meet the requirement of ability to swim is possible even if the entire distance is not done in the time necessary for reaching bronze-level achievement **or**
- by 15 minutes of continuous swimming (also possible in open water) as part of the test for the Deutsches Sportabzeichen **or** in advance (e.g. through confirmation from the lifeguard or an authorised Sportabzeichen badge examiner) **or**
- at age
  < 12 years by swimming 50 m with no time limit (at one time with no interruption)
  ≥ 12 years by swimming 200 m in a maximum time of 11 minutes (at one time with no interruption) **or**
- by presentation of a swimming certificate (details, including length of validity, at: www.deutsches-sportabzeichen.de)

The consideration of achievement badges of other types of sports
Other sport associations offer achievement badges in their specific sports. Have you earned the running badge from the German Athletics Association (DLV) or the gymnastics badge from the German Gymnastics Association (DTB)? Do you have the horse riding badge (Deutsches Reitabzeichen) or the achievement badge from the German Shooting Association (Deutscher Schützenbund)? If so, you can have your achievements accepted for one of the discipline groups in the Deutsches Sportabzeichen the same year in which they were earned.

For more information which sport-specific achievement badges are accepted, how long they are valid and which badge can be accepted in which group, please see www.deutsches-sportabzeichen.de.



Active in sport, interactive on the Web
Information of the Deutsches Sportabzeichen is also available as an interactive online service offer with the following functions:

- search for the personal requirements applicable to you
- find Sportabzeichen training groups
- record, evaluate and compare achievements
- share your success online

Visit www.splink.de/sportabzeichen on your PC, tablet or smartphone. You can also use this QR-code with your smartphone.

Information for people with disabilities and specific illnesses

People with disabilities can earn the Deutsches Sportabzeichen. The requirements, differentiated according to the degree of disability, are summarised in the manual "The Deutsches Sportabzeichen for people with disabilities" (Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung). Special guidelines are also available for examiners – both can be obtained from

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

or on the Internet at
www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html

In order to preserve personal health and maintain well-being, people with disabilities may not attempt to earn the Deutsches Sportabzeichen in case of:

- existing or past heart disease (e.g. cardiac valve replacement, pacemaker, heart attack, etc.)
- all diseases with a tendency to occur episodically (e.g. Morbus Bechterew, multiple sclerosis, cystic fibrosis, etc.)

if they are unable to present a "certificate and liability statement from a medical specialist" allowing them to participate in the Deutsches Sportabzeichen for people with disabilities.

The "certificate and liability statement from a medical specialist" must be presented prior to the first test to be taken and may not be older than 12 months on the date of the last test (a form has been included in Appendix D of the Manual for the Deutsches Sportabzeichen for People with Disabilities (Handbuch für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen).

Following a past cardiological disease or a disease that tends to occur episodically, participation in the Deutsches Sportabzeichen under general conditions is possible if a medical specialist provides a certificate attesting the ability to participate in sport. In addition to this, the certificate must expressly provide permission to participate in the Deutsches Sportabzeichen under general conditions. In order to take part in the Sportabzeichen for people with disabilities, a person must have a disability that is independent of the past cardiological illness or of the disease that tends to occur episodically.

Athletes with endoprostheses are excluded from all jumping exercises (standing jump, long jump, high jump, zone long jump, jump rope), as well as from all gymnastic exercises, shot put with gliding and the rotating technique in Schleuderball. You can only complete the Deutsches Sportabzeichen by selecting an alternative exercise with none of the above-mentioned characteristics from the corresponding discipline group. If such an alternative is not chosen, the Deutsches Sportabzeichen must be earned under the conditions for people with disabilities, although the rule for wearers of endoprotheses outlined above is applicable there as well. Additional alternative disciplines are available, however.

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

THE BADGE

For adults
The Deutsches Sportabzeichen for people 18 years of age and older is a badge of honour from the Federal Republic of Germany with the character of a medal. It is awarded for the achievement levels bronze, silver and gold.



This badge is also awarded as a ribbon bar for people in uniform.



Special acknowledgment is given to those who earn the Deutsches Sportabzeichen multiple times: after five successful tests (or a multiple of 5), the badge (bicolour in platinum/gold) is awarded with a number (of 5, 10, 15, 20, etc.). The unnumbered badge is awarded independent of the individual achievement level (bronze, silver or gold) reached each year. The testing years do not need to be consecutive.



For children and adolescents
The Deutsches Sportabzeichen for children and adolescents (from 6 to 17 years of age) is awarded for the achievement levels bronze, silver and gold.



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

Translation commissioned through the DOSB programme "Integration through Sports" (Integration durch Sport): www.integration-durch-sport.de

Frankfurt am Main, 2016