

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

INFORMACJE

Obowiązują od 2016 r.

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.

WIĘCEJ SPORTU W ŻYCIU

To odznaczenie potwierdza aktywność sportową – więcej sportu w Twoim życiu

Czy uważasz, że uprawianie sportu i aktywność ruchowa to dopełnienie radości życia? Jeśli tak, to odznaczenie Das Deutsche Sportabzeichen jest dobrym środkiem do osiągnięcia tego celu i osobistym wyzwaniem dla każdego. Poznaj swoje prawdziwe możliwości! Zobaczysz, że możesz poprawić swoje wyniki sportowe a sport przyczyni się do poprawy jakości Twojego życia!



Odznaczenie Das Deutsche Sportabzeichen

- postaw na aktywny styl życia pełen sukcesów
- uzyskaj obiektywne potwierdzenie ponadprzeciętnych i różnorodnych osiągnięć sportowych

Każdy ma szansę. Szansa pojawia się co roku.
Odznaka Das Deutsche Sportabzeichen jest najwyższym odznaczeniem poza zakresem profesjonalnej rywalizacji sportowej. Opłaca się trenować, aby je uzyskać. W przeciągu roku należy sprawdzić się w czterech dyscyplinach, które znajdują się katalogu dyscyplin sportowych. Wszystko zależnie od Twoich indywidualnych preferencji i zdolności.



PRZYGOTOWANIE

Wspólnie osiągniemy więcej: Przygotowanie w stowarzyszeniach i na spotkaniach Sport-abzeichen-Treff

Wymogi, które należy spełnić, aby móc zdobyć odznakę Das Deutsche Sportabzeichen są do spełnienia – niezależnie od wieku. Jeśli przygotowanie prowadzisz w grupie i pod fachową opieką, wtedy jest ono nie tylko bardziej sensowne ale stanowi kawał dobrej zabawy.

Osoby młode i starsze, początkujący i zaawansowani: Stowarzyszenia sportowe i spotkania Sportabzeichen-Treffs oferują najlepsze warunki do przeprowadzania wspólnych treningów a także egzaminów prowadzących do odznaczenia Das Deutsche Sportabzeichen.

Stowarzyszenia udostępniają

- fachową kompetencję
- dostęp do pomieszczeń i sprzętu sportowego
- oraz odpowiednich obiektów sportowych

aby zapewnić wymagane indywidualne przygotowanie.

Gdzie i kiedy
Ponad 3600 ofert przygotowywań i przeprowadzania egzaminów na terenie kraju. Pod adresem www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/vereine-treffs/ i po wpisaniu swojego kodu pocztowego uzyskasz listę stowarzyszeń i spotkań w Twojej okolicy – wraz z danymi kontaktowymi osób odpowiedzialnych oraz z godzinami treningów.

Zarówno związki sportowe na płaszczyźnie miejskiej/okręgowej/kraju związkowego jak i urzędy sportu udostępnią Ci chętnie odpowiednich informacji.

Także koordynatorzy programu „Integracja poprzez sport” w Twoim kraju związkowym chętnie udzielą dalszych informacji.

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

CO TRZEBA WIEDZIEĆ?

Każdy może

Odznaka Das Deutsche Sportabzeichen jest odznaczeniem przyznawanym za ponadprzeciętną i wielostronną aktywność sportową. Każdy może ją zdobyć – również sportowcy niestowarzyszeni.

Odznakę i dyplom Das Deutsche Sportabzeichen można zdobyć jedynie raz do roku.

Podstawowa zdolność ruchowa
W ramach starań o odznakę Das Deutsche Sportabzeichen badane są indywidualne zdolności fizyczne w czterech podstawowych dyscyplinach ruchowych

- wytrzymałość
- siła
- szybkość
- koordynacja

Cztery dyscypliny
Cztery podstawowe zdolności ruchowe oceniane są w ramach grupy (grupa dyscyplin) przy pomocy poszczególnych dyscyplin z kategorii.

- lekka atletyka
- jazda rowerem
- pływanie
- gimnastyka na przyrządach

W każdej grupie należy zdać przynajmniej jeden egzamin.
Wybór należy do Ciebie!

Wyniki, które należy uzyskać w poszczególnych dyscyplinach można odszukać w tabelach „katalog wymaganych wyników dorośli” i „katalog wymaganych wyników dzieci i młodzież” na stronie internetowej www.deutsches-sportabzeichen.de. Jeszcze prościej uzyskać te informacje korzystając z interaktywnej web-aplikacji o odznaczeniu Das Deutsche Sportabzeichen pod adresem 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

BRĄZ, SREBRO I ZŁOTO

Trzy poziomy osiągnięć

Odznaka Das Deutsche Sportabzeichen przyznawana jest – zgodnie z osobistymi osiągnięciami sportowymi i poziomem wytrenowania – na trzech następujących poziomach:

- brąz
- srebro
- złoto

Wyniki w trzech dyscyplinach oceniane są za pomocą systemu punktowego od 1 do 3 punktów:

- brąz = 1 punkt
- srebro = 2 punkty
- złoto = 3 punkty

Suma wartości punktowych wszystkich czterech egzaminów ustala wartość uzyskanego odznaczenia:

- brąz = 4–7 punktów
- srebro = 8–10 punktów
- złoto = 11–12 punktów

W każdej dyscyplinie przynajmniej jeden wynik musi zostać oceniony na poziomie brąz.

Doceniana jest również wytrwałość: po pięciokrotnym zdaniu egzaminu (bądź też wielokrotności pięciu) przyznawane odznaczenie będzie zawierało liczbę (dwukolorowa odznaka z platyny i złota z liczbą 5, 10, 15, 20 itd.) – niezależnie od poziomu odznaczeń uzyskiwanych rokrocznie.

Każdy kto chce otrzymać Das Deutsche Sportabzeichen musi umieć pływać. Potwierdzenie zdolności pływackich może odbyć się na następujących zasadach

- poprzez zdanie egzaminu w jednej z dyscyplin w ramach grup dyscyplin „szybkość" lub „wytrzymałość". **Jedynie dla grupy dyscyplin wytrzymałość obowiązują następujące zasady:** Próba osiągnięcia wyniku jest uznana za potwierdzoną, jeśli cała odległość pokonana została poniżej czasu potrzebnego do uzyskania wyniku brąz **lub**
- poprzez płynięcie 15 minut bez przerwy (możliwe również na otwartych wodach) w ramach egzaminów do uzyskania odznaczenia Das Deutsche Sportabzeichen **lub** przed nimi (np. na podstawie potwierdzenia ratownika lub uprawnionego egzaminatora odznaki Sportabzeichen) **lub**
- w wieku
  < 12 lat przepłynięcie 50 m bez ograniczeń czasowych (za jednym razem i bez przerw)
  ≥ 12 lat 200 m w czasie do 11 minut (za jednym razem i bez przerw) **lub**
- poprzez przedłożenie odznaczenia pływackiego (szczegóły, również odnośnie okresu ważności, pod adresem: www.deutsches-sportabzeichen.de)

Uwzględnianie dotychczasowych odznaczeń z innych dyscyplin

Posiadasz odznaczenie biegacza DLV lub odznaczenie z zakresu ćwiczeń na przyrządach DTB? A może posiadasz odznaczenie jeździeckie Deutsches Reitabzeichen lub odznakę strzelecką związku strzeleckiego Deutsches Schützenbund? Dokonane w tym samym roku osiągnięcia z danej grupy dyscyplin mogą zostać uznane w procesie odznaczenia Das Deutsche Sportabzeichen.

Typy uznanych odznaczeń sportowych, ich wymagana ważność w celu uznania w ramach Das Deutsche Sportabzeichen oraz możliwość zastąpienia danej grupy dyscyplin takim odznaczeniem znajdziesz pod adresem www.deutsches-sportabzeichen.de.

Aktywność sportowa, interaktywność w sieci
W ramach interaktywnej oferty Das Deutsche Sportabzeichen w sieci można skorzystać z następujących funkcji:

- wyszukiwanie indywidualnych wymagań
- wyszukiwanie spotkań Sportabzeichen-Treffs
- zbieranie informacji o osiągnięciach, ich analizowanie i porównywanie
- dzielenie się sukcesami w sieci



Za pomocą własnego peceta, tableta czy smartfona należy wejść na link www.splink.de/sportabzeichen. Przy użycia smartfona można również skorzystać z następującego kodu QR.

Wskazówki dla osób niepełnosprawnych i posiadających specyficzne schorzenia

Osoby niepełnosprawne mogą zdobyć odznaczenie Das Deutsche Sportabzeichen. Zależnie od stopnia niepełnosprawności ustalono różne wymogi, które zestawiono w podręczniku „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung" (Niemieckie odznaczenie sportowe dla osób niepełnosprawnych). Dodatkowo stworzono specjalny podręcznik dla egzaminujących – oba podręczniki są dostępne pod adresem:

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

lub w internecie
www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutschessportabzeichen.html

także do ściągnięcia www.deutsches-sportabzeichen.de

Aby zapewnić ochronę zdrowia oraz dobre samopoczucie osób niepełnosprawnych nie ma możliwości uzyskania odznaczenia Das Deutsche Sportabzeichen w przypadku osób, które:

- przechodziły lub aktualnie przechodzą schorzenia związane z sercem (np. wymiana zastawki serca, rozrusznik serca, zawał serca itp.)

- przechodziły lub aktualnie przechodzą schorzenia związane z poważnymi postępami chorobowymi (np. choroba Bechterewa, stwardnienie rozsiane, mukowiscydoza itp.)

o ile nie przedłożono „zaświadczenia lekarza-specjalisty z oświadczeniem o odpowiedzialności" pozwalające na uczestnictwo w ubieganiu się o odznakę Das Deutsche Sportabzeichen dla osób niepełnosprawnych.

„Zaświadczenie lekarza specjalisty z oświadczeniem o odpowiedzialności" musi zostać przedłożone przed podjęciem pierwszej próby zdania dyscypliny a podczas zdawania ostatniej dyscypliny nie może być wydane maksymalnie rok wcześniej (formularz zawarty został w załączniku D podręcznika o odznaczeniu Das Deutsche Sportabzeichen dla osób niepełnosprawnych).

Po przebytym schorzeniu kardiologicznym lub też schorzeniu, dla którego typowe jest nagłe pogorszenie chorobowe, uczestnictwo w procesie Das Deutsche Sportabzeichen na ogólnych zasadach jest możliwe, gdy lekarz-specjalista potwierdzi wydolność sportową danej osoby. Musi on obok zdolności do uprawiania sportu jednoznacznie zezwolić na uczestnictwo w procesie Das Deutsche Sportabzeichen zgodnie z ogólnymi warunkami. W odniesieniu do osób starających się o odznakę Das Deutsche Sportabzeichen dla osób niepełnosprawnych musi isnieć poziom niepełnosprawności niezależny od przebytego schorzenia kardiologicznego lub też schorzenia, dla którego typowe jest nagłe pogorszenie chorobowe.

Sportowcy posiadający endoprotezy nie mogą brać udziału w żadnych dyscyplinach skokowych (skok z miejsca, w dal, wzwyż, skok strefowy, skok o linie) ani też w dyscyplinach gimnastycznych czy rzucie kulą obu technikami jak i w piłką. Sportowcy ci mogą uzyskać odznaczenie Das Deutsche Sportabzeichen jeśli w danej grupie dyscyplin wybiorą alternatywne ćwiczenie nienależące do wymienionej powyżej grupy. Jeśli alternatywa taka nie zostanie wybrana, należy zastosować reguły obowiązujące w odniesieniu do odznaczenia Das Deutsche Sportabzeichen dla osób niepełnosprawnych, przy czym wyżej wymienione zasady dla posiadaczy endoprotez obowiązują w dalszym ciągu z tą różnicą, że rozszerza się wachlarz dyscyplin alternatywnych.

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

ODZNACZENIE

Dla dorosłych

Odznaczenie Das Deutsche Sportabzeichen dla grup wiekowych od lat 18 jest odznaczeniem honorowym Republiki Federalnej Niemiec o charakterze orderu. Przyznawane jest w trzech kategoriach wyników: brąz, srebro i złoto.



Odznaczenia dla osób noszących mundury przyznawane są również jako baretki odznaczenia.



Powtarzanie osiągnięć w przypadku Das Deutschen Sportabzeichen jest dodatkowo honorowane: po pięciokrotnie zdanym egzaminie (lub wielokrotności 5) przyznawana jest odznaka (dwukolorowa platyna/złoto) z liczbą (5, 10, 15, 20 itd.). Odznaczenie z liczbą przyznawane jest niezależnie od corocznie uzyskiwanego wyniku (brąz, srebro lub złoto). Przy czym nie wymaga się aby lata zdanych egzaminów następowały co roku bez przerwy.



Dla dzieci i młodzieży

Odznaka Das Deutsche Sportabzeichen dla dzieci i młodzieży (grupy wiekowe od 6 do 17 lat) przyznawana jest w brązie, srebrze i złocie.



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

Stopka redakcyjna: Prace tłumaczeniowe wykonane na zlecenie Programu DOSB „Integracja poprzez sport": www.integration-durch-sport.de

Frankfurt am Main, 2016