DOSB



DEINE HERAUSFORDERUNG

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

معلومات

سارية بداية من 2016

Nationale Förderer

Sparkasse

BKK 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.

الوسام الألماني للرياضة

تحديك أنت!

الأداء ممتع، خاصة إذا استطعت أن تنجز شيئا بقدراتك أنت، بغض النظر عن عمرك أو جنسك أو العوائق الجسدية إن وجدت. الوسام الألماني للرياضة له تاريخ حافل يفوق المائة سنة وهو في حركة مستمرة لا تتوقف.

اختبارك الخاص لأدائك الرياضي

إن لك سنة تقويمية كاملة (من يوم 01/01 إلى 12/31) لتجتاز بنجاح أربعة تمارين وتثبت أنك قادر على الس باحة. ولك أن تختار بنفسك واحد من التمارين التي تريد أن تمتحن فيها ضمن المجموعات الأربعة وهي (التحمل والقوة والسرعة والتنسيق).
ويمكنك العثور في ظهر هذا الكتيّب على توضيحات خاصة بالمتطلبات كلها، وللمزيد من المعلومات انظر على بوابة الإنترنت:
www.deutsches-sportabzeichen.de

اقبل التحدي!
شارك في نجاحك: #Sportabzeichen

برونز - فضة - ذهب
أكثر من 34 مليون وسام على مر أكثر من مائة عام.

مميَّز
حصل الوسام الألماني للرياضة منذ سنة 1958 على علامة "وسام جمهورية ألمانيا الاتحادية بمثابة وسام استحقاق"



اقبل التحدي!

الوسام الألماني للرياضة

هو وسام لقدرات الأداء الجسدي المتنوع والذي يفوق المتوسط. وخلافا للعديد من الامتحانات الأخرى تختبر اللياقة البدنية الفردية عن طريق المقدرات الحركية الأساسية الأربعة، لذا فإنه يتميز بهذا التنوع عن الأوسمة الرياضية الأخرى.

التحمل - القدرة - السرعة - التنسيق

تنقسم متطلبات الإمتحانات المذكورة في ظهر هذا الكتيب إلى أربعة مجموعات. ولا بد من النجاح في تمرين واحد من كل مجموعة (على الأقل البرونزية). وينطبق هذا أيضا على الأشخاص ذوو الإعاقة والذين تم تناول أدائهم بشكل قيادي من طرف الاتحاد الرياضي الألماني للمعوقين (DBS). ويمكنك العثور على الدليل "وسام الرياضة الألماني للمعوقين" على الرابط www.dbs-npc.de في عمود التنمية الرياضية/الرياضة الشعبية.

استشر طبيبك أولا!

يجب على الأشخاص ذوو إعاقة أو الذين ليس لهم إعاقة ما يلي: في حالة لم يمارسوا الرياضة لمدة طويلة أو بعد المعافاة من مرض (من أمراض قلبية مثلا أو أمراض مزمنة تأتي على شكل ارتدادات) فإن الطبيب المداوي أو الطبيبة المداوية هما الأعلم بقدراتك وما تستطيع تحمله جسديا.

تحديات متعددة

نط بالحبل، سباق الدراجات العادية، رمي الكرة الحديدية، السباحة، الجمباز... - يوجد لكل أحد ما يرغب فيه.

السباحة مهمة

في حال أنك لم تختار السباحة في مجموعتيْ السرعة و/أو التحمل فعليك أن تثبت قدرتك على السباحة بشكل آخر. ولكيفية ذلك يمكنك الاطلاع على الرابط:
www.deutsches-sportabzeichen.de



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

الأندية - رفقاؤك

على طريق النجاح

يمكن الإيفاء بمتطلبات الوسام الألماني للرياضة لكل شخص وبقليل من التدرب. فالاستعداد المحدد مفيد وممتع خاصة إن كان مع الزملاء وتحت رعاية متخصصين. ولا تشترط في ذلك العضوية في ناد ولكن الأندية تقدم إلى جانب الكفاءات الخاصة الأجهزةَ والمنشآت الرياضية المطلوبة. ويمكن للمدربين/المدربات والمرنين/المرنات أن يُعدّوك الإعداد الأمثل للوسام الألماني للرياضة.

متى وأين

تعطي الاتحادات الرياضية التابعة للولايات والمقاطعات والبلديات المختصة معلومات حول الخدمات والأنشطة الموجودة (لقاءات وسام الرياضة) للتدريب وإجراء الاختبارات على صعيد ألمانيا التي تزداد عدد عروضها على 3600 بالإضافة إلى المعلومات عبر الإنترنت. ولا يبخل أيضا المنسقون على مستوى الولاية لبرنامج "الاندماج بواسطة الرياضة" في مساعدتكم في هذا الشأن بولايتكم.

نشِيط في الرياضة، تفاعلي في الشبكة

الوسام الألماني للرياضة ممثَل في الشبكة كعرض ألكتروني تفاعلي بالخدمات التالية:

- البحث عن متطلباتك الخاصة بك
- العثور على لقاءات وسام الرياضة (إمكانية التدريب في الأندية)
- تسجيل الأداءات وتقييمها ومقارنتها
- نشر الإنجازات على الشبكة

معا إلى النجاح

الطريق الأمثل لوسام الرياضة هو النادي الرياضي، ومع ذلك يمكن لمن لا عضوية له في ناد من الأندية أن يؤدي الإمتحان، وتوجد لقاءات خاصة لوسام الرياضة في مدن وبلديات كثيرة.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Hol Dir Dein Shirt!

Jetzt auch mit Vereinslogo!



Funktionsshirt

UNISEX							
S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL	19,95 EUR
DAMEN - TAILLIERTER SCHNITT							
34-36	38-40	42-44	46-48				19,95 EUR
KINDER							
116	128	140	152	164			15,95 EUR

100 % Polyester, atmungsaktiv, für sportlichen Einsatz bestens geeignet





Individuelles Polo-Shirt

UNISEX							
S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL	19,95 EUR
DAMEN - TAILLIERTER SCHNITT							
XS	S	M	L	XL	XXL		19,95 EUR
KINDER							
90	104	116	128	140	152		15,95 EUR

Polo-Shirt Unisex + Damen (100 % Baumwolle),
Kinder (65 % Polyester / 35 % Baumwolle)

inklusive Namensstick / Funktion / Webetikett

www.sportabzeichen-shop.de

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

كرة القدم ممكنة، لكن كذلك...

...كرة الطاولة والدراجات العادية

هل حصلت على وسام الركض من قبل الاتحاد الألماني لألعاب القوى (DLV) أو على وسام الجمباز من قبل الاتحاد الألماني للجمباز (DTB)؟ هل يقوم ناديك بإجراء اختبارات الأوسمة المختلفة لكرة القدم أو قد حصلت على وسام كرة الطاولة؟ ممتاز! إذن يمكنك في كل سنة تقويمية أن تبدل أحد الإمتحانات الأربعة للمهارات الحركية الأساسية بوسام أداء.
ويمكنك عن طريق الشبكة الاطلاع على أنواع الرياضة التي تعترف بالأوسمة الخاصة بها ومدة صلاحيتها للوسام الألماني للرياضة وعن أية مجموعة من المهارة يمكنك تبديل وسامك.







تشكيل أوسمة متعددة

هل هناك من يدعي أن لاعبي/لاعبات كرة القدم ليسوا قادرين على الجمباز؟ أو أن محبوا/محبات سباق الدراجات العادية لا يستطيعون الركض؟ خذ زملائك معك للرياضة وأثبت لهم جميع مهاراتك.

ومن تتحداه أنت؟

الكل معا

يتميز الوسام الألماني للرياضة بأنه يمكن أن يتسابق الكل مع بعضه البعض. أجيال مختلة من أسرة واحدة، زملاء/زميلات عمل، أصدقاء وما إلى ذلك: وبتقسيم متطلبات الأداء حسب العمر والجنس للناس المعوقين أو بدون إعاقة فإنه يمكن للكل أن يشارك ويتدرب مع بعضه البعض.
إذن تعتبر هذه مقومات مثالية لتَحَدِّي الجيران وزملاء/زميلات العمل من قسم المحاسبة أو التسويق مثلا أو تقوم مؤسسة للمعوقين بتحدي نادي رياضة محلي أو يتحدى أطفال القسم ٤ب رجال الإطفاء المتطوعين ونساءه المتطوعات.
أو ما هي فكرتك أنت؟

هكذا يكون الأداء ممتعا

بالطبع يمكن لكل واحد أن يقوم بمجابهة التحدي بنفسه فقط. فالمطلبات قد حُدِّدت بشكل يسجل لياقة بدنية فوق المتوسط. وبواسطة فروع الرياضة المختلفة فإنه يتم ضمان التنوع وإجهاد مختلف المهارات الحركية الرياضية.

في هذه السنة برونزية وفي السنة القادمة ذهبية؟

كونك صاحبَ الوسام الألماني للرياضة فإنه يمكنك الإفتخار بنفسك بشكل كبير – فشارك السنة القادمة مرة أخرى! لعلك تحسن نتيجتك؟ على كل حال يتم تشريف " من يعاود مرة أخرى" تشريفا خاصا.

وسام الرياضة الألماني: مساهمة مهمة لإدماج من له ضعف

القيام بالرياضة وأداء امتحان الأداء الجسدي معا: الوسام الألماني للرياضة يُنشِّط الناس جميعا سواء منهم !المعاقين أو غير المعاقين

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

أوسمة

للبالغين

يعتبر الوسام الألماني للرياضة لمستوى الأعمار الذي يتجاوز 18 عاما وساما شرفيا بمثابة وسام استحقاق. ويتم منح الأوسمة حسب مراتب الأداء برونزية، فضية وذهبية. وتعطى هذه الأوسمة أيضا على شكل شارة ذراع للابسي الزي الرسمي.





الإعادة

للإعادة وسام خاص عند الوسام الألماني للرياضة: فمن اجتاز الاختبار خمس مرات (أو أضعاف خمسة) يحصل على وسام ذي لونين عليه رقم عدد الاختبارات المجتازة (5، 10، 15، 20، إلخ). ويتم الحصول على الوسام المرقم بغض النظر عن مرتبات الأداء التي تم الحصول عليها سنويا بدرجات (برونزية أو فضية أو ذهبية). ولا يشترط في ذلك أن تكون سنوات اجتياز الإمتحانات متتالية.



للأطفال والشباب

يمنح الوسام الألماني للرياضة للأطفال والشباب (من 6 إلى 17 سنة) على الدرجات البرونزية والفضية والذهبية.



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

Frankfurt am Main, 2016