

Allgemeine Infos zum Sportabzeichen 2021

Wer darf das Sportabzeichen machen?

Jede(r) ab 6 Jahre kann das Sportabzeichen erwerben. Egal ob mit oder ohne Handicap. Allerdings dürfen herzkrankte Personen leider nicht teilnehmen.



Was muss ich machen?

Eine Disziplin aus den folgenden Bereichen (motorischen Grundfähigkeiten) absolvieren:

- **Ausdauer** (z. B. ein 800- oder 3.000 Meter-Lauf – je nach Alter)
- **Kraft** (z. B. Wurf, Kugelstoß oder Standweitsprung)
- **Schnelligkeit** (z. B. Sprint oder 25 m Schwimmen)
- **Koordination** (z. B. Hoch- oder Weitsprung, Seilspringen, Schleuderball)
- **Schwimmnachweis**

Schwimmnachweis

- Für **Kinder <12 Jahre**: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des "Deutschen Schwimmabzeichens" ab Bronze.
- Für **Kinder ≥12 Jahre und Erwachsene**: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des "Deutschen Schwimmabzeichens".
- Alternativ: Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen **Ausdauer** oder **Schnelligkeit**.

!!! SCHWIMMTERMINE IM BADESPASS IN ROT EXCLUSIV FÜR UNS !!!

- Dienstag, 31.8.21 von 18 bis 19 Uhr
- Freitag, 3.9.21 von 16 bis 17 Uhr
- Dienstag, 7.9.21 von 18 bis 19 Uhr
- Samstag, 6.11.21 von 10 bis 12 Uhr

Bronze, Silber oder Gold?

Bronze – 1 Punkt, Silber - 2 Punkte, Gold – 3 Punkte

Die Addition der Punkte aller vier Disziplinen bestimmt die Stufe des erreichten Abzeichens:

Bronze 4 bis 7 Punkte; Silber 8 bis 10 Punkte; Gold 11 bis 12 Punkte

Familien-Sportabzeichen

Bei mindestens 3 Teilnehmern aus 2 Generationen gibt es eine Urkunde für eine besonders sportliche Familie

Hier die Links zu den Anforderungen:

- **Kinder/Jugendliche**: https://cdn.dosb.de/user_upload/www.deutsches-sportabzeichen.de/Materialien/2021/DSA_Leistungsuebersicht_KiJu_A4_2021.pdf
- **Erwachsene**: https://cdn.dosb.de/user_upload/www.deutsches-sportabzeichen.de/Materialien/2021/DSA_Leistungsuebersicht_Erwachsene_A4_2021.pdf
- **Materialien**: <https://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/#akkordeon-17883>

TRAINING BEIM TSV 05 ROT ABTEILUNG LEICHTATHLETIK

Unser Sportabzeichen-Training für Erwachsene findet üblicherweise von April bis September immer donnerstags von 19 Uhr bis 20 Uhr auf dem Sportplatz mit der blauen Bahn in der Kirrgasse statt. Neue Teilnehmer sind immer willkommen. Die Mitgliedschaft in einem Verein ist ausdrücklich nicht erforderlich.

Für weitere Informationen könnt Ihr uns gerne anrufen oder uns schreiben.
Wir freuen uns auf Euch!

Viele Grüße,
Kim und Iris

iwehrum@TSVRot-Leichtathletik.de
kwehrum@TSVRot-Leichtathletik.de
Tel.: 06227-50780