

für Verein  Schule  Organisation  Einheit  Name: \_\_\_\_\_  
 Ort/Land: \_\_\_\_\_

Jahr der Prüfung	2	0
------------------	---	---

**Beachten Sie bitte auch die wichtigen Hinweise auf der Rückseite (u. a. Datenschutz und Bestellmenge).**

**Erläuterungen:** Auf dieser Prüfkarte werden Ergebnisse mehrerer Personen erfasst, die ordnungsgemäße Durchführung unter den derzeit gültigen Bestimmungen ist von einem\*r Prüfer\*in zu bestätigen.

<b>Leistungsbewertung:</b>	<b>Verleihung in:</b>
B (ronze) 1 Punkt	Bronze 4 – 7 Punkte
S (ilber) 2 Punkte	Silber 8 – 10 Punkte
G (old) 3 Punkte	Gold 11 – 12 Punkte

In jeder Gruppe muss mindestens die Leistungsstufe Bronze erfüllt werden. Die Anerkennung der sportartspezifischen Leistungsabzeichen erfolgt grundsätzlich auf der Leistungsebene Gold (3 Punkte).

Bei jeder Wiederholungsprüfung ist zur Bearbeitung der Prüfkarte eine Kopie der letzten Urkunde oder die mit einem Bearbeitungsvermerk versehene Prüfkarte beizufügen. Die vollständig ausgefüllte Prüfkarte ist an den jeweils zuständigen LSB oder an eine seiner Untergliederungen zu schicken!

**Nachname, Vorname** (BITTE IN BLOCKSCHRIFT)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Geschlecht (w / m)	Geburtsdatum (TT.MM.JJ)	Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird	AUSDAUER		KRAFT		SCHNELLIGKEIT		KOORDINATION			Nachweis der Schwimmfertigkeit (Jahr)	Adresse Gesamtpunktzahl	Anzahl der bisher beurkundeten Sportabzeichen (kumulativer Aspekt)	Abzeichen (bitte ankreuzen)	Ersatz-/Zusatzabzeichen (A – D, siehe Rückseite)	Ich bestelle
			Ziffer der Übung	Leistung bzw. Verband (Abk.)	Punkte (1, 2, 3)	Ziffer der Übung	Leistung bzw. Verband (Abk.)	Punkte (1, 2, 3)	Ziffer der Übung	Leistung bzw. Verband (Abk.)	Punkte (1, 2, 3)						

**Bestätigung**
**Gesamtleistung überprüft durch  
Verein/Schule/Organisation/Einheit**

Prüfer*in _____	Tel.-Nr. _____	Stempel/Dienststempel _____
Ident-Nr. _____	_____	_____
Unterschrift _____	Ort, Datum _____	Unterschrift (Name, Dienststellung) _____ Datum _____

\* Beim Gerätturnen ist die Ziffer für das erste freie Feld dem Prüfungswegweiser zu entnehmen (Beispiel Stüttschwingen: 6.2.6.3). Danach erfolgt die Angabe zur Ausführung (Beispiel Bronze: 6.2.6.3.B).

## KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

Übung	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>AUSDAUER</b>																		
800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
Schwimmen (in Min.)	200 m																	
Radfahren (in Min.)	09:00 07:40 06:20			08:00 07:00 05:55			07:20 06:25 05:30			14:50 12:55 11:00			13:05 11:40 10:00			11:50 10:30 09:05		
	5 km			5 km			10 km			10 km			10 km			10 km		
Werfen (in m)	Schlagball (80 g)																	
Kugelstoßen (3 kg, in m)	6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
	3 kg																	
Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Gerätturnen	Boden																	
Laufen (in Sek.)	30 m			30 m			50 m			50 m			100 m			100 m		
	8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-			41,0			37,0			31,0			27,0			24,5		
Gerätturnen	Sprung																	
Hochsprung (in m)	0,80 0,90 1,00 0,90 1,00 1,10 0,95 1,05 1,15 1,05 1,15 1,05 1,15 1,05 1,15 1,05 1,15 1,25																	
Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung																	
Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf																	
Schleuderball (1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																	
	10	15	25	10	15	25	20	30	40	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	10	20	30	10	15	20	10	15
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		
	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																	

## KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

Übung	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
<b>AUSDAUER</b>																		
800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45
Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
Schwimmen (in Min.)	200 m																	
Radfahren (in Min.)	09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
	5 km			10 km			10 km			10 km			400 m			400 m		
Werfen (in m)	Schlagball (80 g)																	
Kugelstoßen (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
	30 m			50 m			Barren			Reck			Boden			Reck		
Standweitsprung (in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
Gerätturnen (in Sek.)	Boden																	
Laufen (in Sek.)	7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
	30 m			50 m			100 m			100 m			100 m			100 m		
25 m Schwimmen (in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-	-	-	38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
Gerätturnen (in m)	Sprung																	
Hochsprung (in m)	0,85 0,95 1,05 1,05 0,95 1,15 1,10 1,20 1,30 1,20 1,20 1,30 1,20 1,30 1,30 1,20 1,30 1,40																	
Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung																	
Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf																	
Schleuderball (1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																	
	10	15	25	10	15	25	20	30	40	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		







**DEUTSCHES  
SPORTABZEICHEN**

www.deutsches-sportabzeichen.de

## Nachweis der Schwimmfertigkeit

Name Vorname Geburtsdatum

Straße und Hs.-Nr. PLZ Ort

Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer **oder** Schnelligkeit im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung (hierbei genügt der entsprechende Eintrag in die Prüfkarte) bzw. durch folgende Möglichkeiten:

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Als Nachweis der Schwimmfertigkeit gilt auch, wenn eine Strecke aus der Disziplingruppe **Ausdauer** vollständig durchschwommen wird, die erreichte Zeit aber nicht der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entspricht:

Strecke: Zeit: (Min.) (Sek.)

- Als Nachweis der Schwimmfertigkeit gilt auch, wenn die Strecke aus der Disziplingruppe **Schnelligkeit** vollständig durchschwommen wird, die erreichte Zeit der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entspricht, diese Zeit aber nicht in die Prüfkarte übernommen wird (Beispiel: Die Absolvent\*innen erzielen eine schlechtere Punktzahl als bei einer anderen Disziplin aus der Gruppe Schnelligkeit):

25 m in der geforderten Zeit in der Gruppe **Schnelligkeit**: Zeit: (Sek.) (1/10)

- <12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des „Deutschen Schwimmabzeichens“ ab Bronze.
- ≥12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des „Deutschen Schwimmabzeichens“ bzw. des „Deutschen Rettungsschwimmabzeichens“ bei Abnahme durch DLRG, DSV, Wasserwacht, DRK, ASB sowie des „Deutschen Triathlon-Abzeichens“ und des „Deutschen Fünfkampfabzeichens“.
- 15 Min. Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), wobei eine offensichtliche Fortbewegung im Wasser ersichtlich sein muss.
- 100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Min. mit anschließendem Entkleiden im Wasser gemäß Ausführungsbestimmungen der DLRG bzw. Wasserwacht im DRK für diese Übung.

Die Gültigkeit des Nachweises ist begrenzt auf 5 Jahre und bezieht sich auf das Ausstellungsjahr (Beispiel: Absolvent\*in ist im Jahr 2016 geschwommen, damit ist der Nachweis bis einschließlich 2020 erfüllt, d.h. im Jahr 2021 muss der Nachweis erneut erbracht werden). Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche genügt ein einmaliger Nachweis. Er gilt nicht als Nachweis für das Deutsche Sportabzeichen (Erwachsene).

Beim Training und bei Prüfungen ist immer darauf zu achten, dass eine im Rettungswesen ausgebildete Person anwesend ist!

Ort der Prüfung: Prüfer-Nr./Ident-Nr. (wenn vorh.)

Datum der Prüfung:

Stempel

Unterschrift Prüfer\*in oder andere prüfberechtigte Person

Die auf dem Nachweis erfassten personenbezogenen Daten können für Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet werden, wobei nur das Vorlegen des Nachweises für eine Verleihung nicht ausreicht. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z.B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtverband oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter [www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt=#akkordeon-15332](http://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien/?Beiblatt=#akkordeon-15332) abrufen. Gerne stellt Ihnen der Verantwortliche diese auch auf Anfrage in Textform (z.B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung.

Nationale Förderer

