



Schwimmen



Sprint



Kugel ,Wurf oder Schleuderball



Hoch oder Weitsprung



Langlauf oder Fahrrad

**MTV Bad Kreuznach
– Abt. Leichtathletik –
SPORTABZEICHEN - TREFF
SAISON 2018**

Leitung:
Bernd Imig
E-Mail: imia@mty-kh.de

Ansprechpartner:
Horst A. Beuscher
Tel. 0671-65999
E-Mail: beuscher@mtv-kh.de

Ab dem 08. Mai 2018, jeden Dienstag im Stadion Salinental in Bad Kreuznach, bietet die MTV-Leichtathletikabteilung wieder ein Sportabzeichen-Treff zur Vorbereitung auf die Prüfung zum Deutschen Sportabzeichen (DSA) an.

Es beginnt um 18 Uhr unter der Leitung von Bernd Imig zusammen mit dem Prüferteam u. dauert ca. 1 ½ Stunden. Hier werden die Leichtathletikdisziplinen wie Werfen, Laufen, Springen trainiert und abgenommen. Die Abnahme der DSA-Leistungsgruppen erfolgt wie nachfolgend angegeben.
Terminänderungen werden rechtzeitig vor Ort und auf unserer MTV-Homepage bekanntgegeben.
Anmeldungen werden ab 17:30 Uhr am Bewirtungspavillon im Stadion Salinental angenommen – können aber auch online auf der **MTV-Homepage** – www.mtv-kh.de - getätigkt werden.

Die nachfolgenden Informationen und Hinweise bitten wir zu beachten!

Die Teilnehmer werden darüber informiert, dass die persönlichen Angaben und die Erfüllung der Leistungsanforderung auf der Prüfkarte zum Zwecke der Verleihung oder Bestätigung sowie zur statistischen Auswertung im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens (DSA) elektronisch gespeichert und genutzt werden.

Die Prüfungen werden nach den Richtlinien zum Prüfungswesen, Wettkampfregeln, Ausnahmebestimmungen und Zusatzangebote für das Deutsche Sportabzeichen, das Deutsche Jugendsportabzeichen durchgeführt.

Kostenbeitrag für Nicht-MTV-Mitglieder 4,00 € - Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre
10,00 € - Erwachsene

Trainings- und Abnahmetermine für die DSA-Leichtathletikdisziplinen
Mai - September Treffpunkt im Stadion Salinental am Eingang zur Laufbahn
Dienstag 18:00 Uhr (außer an Jahrmarkts-Dienstag 21.08.)

Zusätzliche Abnahmetermine

Schwimmen – DSA-Disziplinengruppen Ausdauer + Schnelligkeit sowie Nachweis der Schwimmfertigkeit

Schwimmen DSA Disziplingruppen Ausdauer + Schwimmkraft sowie Nachweis der Schwimmfertigkeit
26.05. - 10:00 Uhr} Treffpunkt jeweils am Eingang zum Schwimmbad Salinental
23.06. - 09:00 Uhr} Abnahmen außerhalb dieser Termine sind nur bei Zahlung der Eintrittsgebühr unter Vorlage des
15.08. - 09:00 Uhr} Formulars „Nachweis der Schwimmfertigkeit 2017“ und in Absprache mit dem Bademeister möglich.

Radfahren – DSA-Disziplingruppen Schnelligkeit (200-m fl. Start) + Ausdauer (20-kmRadfahren) -
24.06. - 08:30 Uhr} Treffpunkt jeweils in Bad Kreuznach, Ecke Otto-Meffert-Straße / Planiger Straße
09.09. - 08:30 Uhr} in der Nähe des Bahn-Viadukt

Walking / Nordic Walking - DSA-Disziplinengruppe Ausdauer (7,5-Km) beim MTV-Walking- & Nordic-Walkingtreff
25.08. - 09:15 Uhr} Treffpunkt Parkplatz an der Friedensbrücke in BME –
Anmeldung erforderlich bei Siegbert Reißner – Tel. 06704-1891 – E-Mail: reissner@mtv-kh.de

DLV-Walking- und Nordic Walking-Abzeichen – Stufe 3 (120 Min) beim MTV-Walking- & Nordic-Walkingtreff werden in der Disziplingruppe „Ausdauer“ des DSA auf der Leistungsebene Gold anerkannt.
02.06. - 09:15 Uhr} Treffpunkt jeweils Parkplatz an der Friedensbrücke in BME –
15.09. - 09:15 Uhr} Anmeldung erforderlich bei Siegbert Reißner – Tel. 06704-1891 – E-Mail: reissner@mtv-kh.de

DLV-Laufabzeichen Stufe 4 (90 Min) + Stufe 5 (120 Min) - werden in der Disziplinengruppe „Ausdauer“ des DSA auf der Leistungsebene Gold anerkannt. Durchführung während dem Training und nach vorheriger Absprache

Sportabzeichenverleihung

Am 01. Dezember 2018 um 14⁰⁰ Uhr findet in der MTV-Turnhalle in Bad Kreuznach, Konrad-Frey-Straße 16 die Sportabzeichenverleihung statt. Hierzu dürfen wir sie schon jetzt einladen!

Verleihungsmodus 2018

Neu bei den Verleihungen ab 2013 ist, dass nicht mehr die Anzahl der abgelegten Sportabzeichen, sondern einzig die erbrachten Leistungen in den einzelnen Disziplingruppen über Bronze, Silber und Gold entscheiden. Durch ein Punktesystem wird ermittelt, in welcher Leistungsebene (Bronze, Silber, Gold) die Urkunde ausgestellt wird.

Und so wird bewertet:

Die für Bronze, Silber und Gold zu erbringenden Leistungen in den einzelnen Disziplinen, sind im Leistungskatalog aufgeschlüsselt. Je nach Alter und Geschlecht sind unterschiedliche Leistungen zu erbringen (siehe Bedingungen 2016).

Je nach erbrachter Leistung wird diese Bronze, Silber oder Gold zugeordnet und erhält Punkte:

- Bronze = 1 Punkt
- Silber = 2 Punkte
- Gold = 3 Punkte

Um das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben, müssen in jeder der vier Disziplingruppen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination je eine Leistung mit mindestens einem Punkt (Bronzestatus) bewertet werden.

Aus den Gesamtpunkten der Disziplingruppen ergibt sich die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens in

- Bronze = 4 bis 7 Punkte
- Silber = 8 bis 10 Punkte
- Gold = 11 bis 12 Punkte

Nachweis der Schwimmfertigkeit

Hierzu gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer oder Schnelligkeit
- 15 Minuten Dauerschwimmen
- unter 12 Jahre: 50m Schwimmen ohne Zeitlimit am Stück und ohne Unterbrechung
- ab 12 Jahre: 200m Schwimmen in maximal 11 Min. am Stück und ohne Unterbrechung
- Vorlage des „Dt. Jugendschwimmabzeichens“ in Gold, des Dt. „Schwimmabzeichens“ bzw. des „Dt. Rettungsschwimmabzeichens“ der DLRG u.a.

Die Gültigkeit des Nachweises der Schwimmfertigkeit für das DSA ist begrenzt auf **fünf Jahre** und bezieht sich auf das Ausstellungsjahr. **Der Nachweis vor 2018 kann rückwirkend fünf Jahre (ab 2014) anerkannt werden**, wenn eine entsprechende Bescheinigung (z.B. Urkunde oder Prüfkarte) vorgelegt wird.

Seit dem 01. Januar 2018 gibt es einige Änderungen im Leistungskatalog des Sportabzeichens.

Bei folgenden Disziplinen wurden Änderungen vorgenommen: **AK = Altersklasse**

Ausdauer – Walking/Nordic Walking = Frauen AK 60-90 und Männer AK 50-90

Schnelligkeit – Schwimmen = W/M-Jugend AK 6-7 und **Laufen** = Männer AK 40-69

Koordination – Schleuderball = Männer AK 18-90

Alle Änderungen, insgesamt sind es 100, finden sie in den neuen Materialien wieder.

Diese und weitere Informationen sind auch abrufbar unter

deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/www.

Sportmedizinische Empfehlung für alle Teilnehmer

Eine sportärztliche Untersuchung sollte in folgenden Fällen erfolgen:

- beim Auftreten von Beschwerden während des Trainings;
- bei „Einstiegern“ in Sportabzeichen-Vorbereitung bzw. Prüfung jenseits des 40. Lebensjahres;
- bei einer Pause von mehr als drei Jahren nach Ablegung der letzten Sportabzeichen-Prüfung
- bei jährlichen Wiederholern zwischenzeitlich aufgetretenen Erkrankungen
- bei jährlichen Wiederholern im Abstand von 5 Jahren vor dem 40. Lebensjahr;
- im Abstand von drei Jahren nach dem 40. Lebensjahr.

Ein erster Schritt zur Selbsteinschätzung Ihres Gesundheitszustandes vor Aufnahme des Trainings kann durch die Beantwortung des Gesundheitsfragebogens für Sportbeginner und Wiedereinsteiger erfolgen. Bei Interesse erhalten Sie diesen Fragebogen von uns.

Bitte beachten:

- Bei Abnahmen von Sportabzeichen-Leistungen außerhalb unseres Sportabzeichen-Treffs erhalten sie einen von uns ausgestellten „Laufzettel“ sowie auch das Formular zur Ablegung der „Schwimmfertigkeit 2018“, welches sie auch von unserer Homepage herunterladen können.
- Auch der „Trainingsplaner 2018“ zur Ablegung des DSA können sie ebenfalls von unserer Homepage herunterladen.
- Terminänderungen behalten wir uns vor und werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Das Prüferteam:

Jutta & Franco DeZordo, Marian Hahn, Bernd Imig, Willi Malz, Bernd Reisacher, Barbara & Siegbert Reißner, Christa Schmitz, Horst A. Beuscher.

Wer Interesse hat bei unserem Prüferteam mitzumachen, der meldet sich bitte bei uns!