



**Walking / Nordic Walking** - DSA-Disziplingruppe Ausdauer ( 7,5-Km ); Durchführung **nur** nach vorheriger Absprache

**DLV-Laufabzeichen** Stufe 4 (90 Min) + Stufe 5 (120 Min) -  
werden in der Disziplingruppe „Ausdauer“ des DSA auf der Leistungsebene Gold anerkannt.  
Durchführung während des Trainings und/oder nach vorheriger Absprache

➔ **Terminänderungen behalten wir uns vor und werden rechtzeitig bekanntgegeben.**

**Die Sportabzeichenverleihung findet, soweit es die Corona-Verordnungen erlauben, am 26. November 2022, um 14<sup>00</sup> Uhr in der MTV-Turnhalle in Bad Kreuznach, Konrad-Frey-Straße 16 statt.**

### **Verleihungsmodus 2 0 2 2**

**Die Leistungsvorgaben behalten gegenüber dem letzten Jahr ihre Gültigkeit**

Bei den Verleihungen entscheiden die erbrachten Leistungen in den einzelnen Disziplingruppen über Bronze, Silber und Gold. Durch ein Punktesystem wird ermittelt, in welcher Leistungsebene (Bronze, Silber, Gold) die Urkunde ausgestellt wird.

#### 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 2021).

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: z..Bsp.

- Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer & Schnelligkeit
- 15 Minuten Dauerschwimmen
- Jünger als 12 Jahre: 50m Schwimmen ohne Zeitlimit oder Vorlage des Dt. Schwimmabzeichens ab Bronze
- Älter als 12 Jahre: 200m Schwimmen in maximal 11 Minuten am Stück und ohne Unterbrechung

Die Gültigkeit des Nachweises der Schwimmfertigkeit für das DSA ist begrenzt auf **fünf Jahre** und bezieht sich auf das Ausstellungsjahr. **Der Nachweis vor 2021 kann rückwirkend fünf Jahre (ab 2017) anerkannt werden**, wenn eine entsprechende Bescheinigung (z.B. Urkunde oder Prüfkarte) vorgelegt wird.

**Auf unserer MTV - Homepage unter - [www.mtv-kh.de](http://www.mtv-kh.de) - sind abrufbar:**

- [Teilnehmer-Einladung](#)
- [Leistungsübersicht Erwachsene](#)
- [Leistungsübersicht Ki/Ju](#)
- [Formular „Nachweis der Schwimmfertigkeit 2022“](#)
- [Datenschutzhinweise](#)
- [Sicherheitshinweise](#)
- [Gesundheitsfragebogen](#)

### **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.

### **Das Prüferteam:**

Jutta & Franco De Zordo, Marian Hahn, Bernd Imig, Willi Malz, Bernd Reisacher, Barbara & Siegbert Reißner, Christa & Albert Schmitz, Gerhard Siemers und Horst A. Beuscher.

**Wer hat Interesse bei unserem Prüferteam mitzumachen oder uns tatkräftig zu unterstützen, der meldet sich bitte bei uns!**

MTV - Sportabzeichen – Treff :

Freiluftsaison: Mai bis September jeweils dienstags von 18.00 bis 19.30 Uhr in Bad Kreuznach Sportplatz Stadion Salinental/Kunststoffbahn

Wintersaison: Kurs von Oktober bis April jeweils dienstags von 19.45 bis 21.15 Uhr in Bad Kreuznach Sporthalle Gymnasium am Römerkastell

Weitere Info: Internet [www.mtv-kh.de](http://www.mtv-kh.de)