



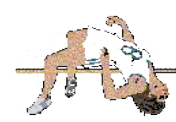
Schwimmen



Sprint



Kugel, Wurf oder Schleuderball



Hoch oder Weitsprung



Langlauf oder Fahrrad

**MTV Bad Kreuznach**  
**– Abt. Leichtathletik -**  
**SPORTABZEICHEN - TREFF**  
**SAISON 2022**

**Leitung:**  
Bernd Imig  
E-Mail: [imig@mtv-kh.de](mailto:imig@mtv-kh.de)

**Ansprechpartner:**  
Horst A. Beuscher  
Tel. 0671-65999  
E-Mail: [beuscher@mtv-kh.de](mailto:beuscher@mtv-kh.de)

Stand: 01. Juni 2022

Ab dem **03. Mai 2022**, jeden Dienstag im Stadion Salinental in Bad Kreuznach, bietet die MTV-Leichtathletik-Abteilung wieder ein Sportabzeichen-Treff zur Vorbereitung auf die Prüfung zum Deutschen Sportabzeichen (DSA) an.

**Es beginnt um 18:00 Uhr** unter der Leitung von Bernd Imig zusammen mit dem Prüfer team und dauert ca. 1 ½ Stunden. Hier werden die Leichtathletikdisziplinen, wie Werfen, Laufen, Springen trainiert. Die Abnahme der DSA-Leistungsgruppen erfolgt nach vorheriger Ansage im Verlauf der Saison.

Eine **Online-Anmeldung** auf der MTV-Homepage – [www.mtv-kh.de](http://www.mtv-kh.de) - ist zwingend notwendig.

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. Eine **Datenschutzerklärung ist zwingend abzugeben**. Die Prüfungen werden nach den Richtlinien zum Prüfungswesen, Wettkampfgeln, Ausnahmebestimmungen und Zusatzangebote für das Deutsche Sportabzeichen bzw. das Deutsche Jugendsportabzeichen durchgeführt.

**Kostenbeitrag für Nicht-MTV-Mitglieder** 4,00 € - Jugendliche bis einschließlich 17 Jahre  
12,00 € - Erwachsene

Grundsätzlich besteht bei einer Online-Anmeldung die Verpflichtung den Kostenbeitrag unaufgefordert zu leisten!

**Trainings- und Abnahmetermine** für die DSA-Leichtathletikdisziplinen

Mai - September Treffpunkt im Stadion Salinental an der Laufbahn  
immer am Dienstag um 18:00 Uhr - (außer an Jahrmarkt)

**Zusätzliche Abnahmetermine – Schwimmen – Radfahren – Walking/NordicWalking -**

finden nur bei entsprechender Teilnehmerbeteiligung statt.  
Wir bitten jeweils um rechtzeitige Anmeldung wie angegeben!

**Schwimmen – Nachweis der Schwimmfertigkeit sowie DSA-Disziplingruppen Ausdauer + Schnelligkeit**

11.06. - 09:00 Uhr} Treffpunkt jeweils am Eingang zum Schwimmbad Salinental  
27.07. - 09:00 Uhr} Abnahmen außerhalb dieser Termine sind nur bei Zahlung der Eintrittsgebühr unter Vorlage des  
07.09. - 09:00 Uhr} Formulars „Nachweis der Schwimmfertigkeit 2022 u. in Absprache mit dem Bademeister möglich.  
Anmeldungen sind erforderlich bei Horst A. Beuscher – Email: [beuscher@mtv-kh.de](mailto:beuscher@mtv-kh.de)

**Radfahren – DSA-Disziplingruppen Schnelligkeit (200-m fliegender Start) + Ausdauer (20-km Radfahren) -**

26.06. - 08:30 Uhr} Treffpunkt jeweils in Bad Kreuznach, Ecke Otto-Meffert-Straße / Planiger Straße  
11.09. - 08:30 Uhr} in der Nähe des Bahn-Viadukts  
Anmeldungen sind erforderlich bei Horst A. Beuscher – Email: [beuscher@mtv-kh.de](mailto:beuscher@mtv-kh.de)

**DLV-Walking- und Nordic Walking - Abzeichen – Stufe 3 (120 Minuten)** werden in der Disziplingruppe „Ausdauer“ des DSA

02.07. - 09:15 Uhr} auf der Leistungsebene GOLD anerkannt.  
24.09. - 09:15 Uhr} Treffpunkt = jeweils der Waldparkplatz Kuhberg vor dem Hochseilgarten, Bad Kreuznach –  
Anmeldungen sind erforderlich bei Horst A. Beuscher – Email: [beuscher@mtv-kh.de](mailto:beuscher@mtv-kh.de)

MTV - Sportabzeichen – Treff :

Freiluft Saison: 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)

**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 „Einsteigern“ 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)