Schwimmen

Sprint

Kugel ,Wurf oder Schleuderball

Hoch oder Weitsprung

Langlauf oder Fahrrad

MTV Bad Kreuznach *– Abt. Leichtathletik -* ***SPORTABZEICHEN - TREFF*** ***S A I S O N 2 0 2 4***	***Leitung:*** Bernd Imig E-Mail: imig@mtv-kh.de ***Ansprechpartner:*** Horst A. Beuscher E-Mail: beuscher@mtv-kh.de

Stand: 27. Februar 2024

*Ab dem **07. Mai 2024**, 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 Prüferteam 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 - ist zwingend notwendig!
Eine Mitgliedschaft im Verein ist keine notwendige Voraussetzung für den Erwerb des DSA!

*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, Wettkampfregeln, 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 ab 18:00 Uhr *- (außer an Jahrmarkt)*

Die Zusätzlichen Abnahmetermine – Schwimmen – Radfahren – Walking/NordicWalking -
finden n u r bei entsprechender Teilnehmerbeteiligung statt.

Schwimmen – Nachweis der Schwimmfertigkeit sowie DSA-Disziplingruppen Ausdauer + Schnelligkeit
Sa. 01.06. - 09:00 Uhr} *Treffpunkt jeweils am Eingang zum Schwimmbad Salinental*
Mi. 24.07. - 09:00 Uhr} *Abnahmen außerhalb dieser Termine sind nur bei Zahlung der Eintrittsgebühr unter Vorlage des*
Mi. 04.09. - 09:00 Uhr} *Formulars „Nachweis der Schwimmfertigkeit 2024 u. in Absprache mit dem Bademeister möglich.*
Anmeldungen sind erforderlich bei Horst A. Beuscher – Email: beuscher@mtv-kh.de

Radfahren – DSA-Disziplingruppen Schnelligkeit (200-m fliegender Start) + Ausdauer (20-km Radfahren) -
So. 30.06. - 08:30 Uhr} *Treffpunkt jeweils in Bad Kreuznach, Ecke Otto-Meffert-Straße / Planiger Straße*
So. 08.09. - 08:30 Uhr} *in der Nähe des Bahn-Viadukts*
Anmeldungen sind erforderlich bei Horst A. Beuscher – Email: beuscher@mtv-kh.de

DLV-Walking- und Nordic Walking - Abzeichen – Stufe 3 (120 Minuten) *werden in der Disziplingruppe „Ausdauer“ des DSA*
Sa. 03.08. - 09:15 Uhr} *auf der Leistungsebene GOLD anerkannt.*
Sa. 21.09. - 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

Walking / Nordic Walking *- DSA-Disziplingruppe Ausdauer (7,5-Km); Durchführung n u r nach vorheriger Ansage*

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 am 30. November 2024 um 14:00 Uhr in der MTV-Halle statt!

Verleihungsmodus 2 0 2 4

*Die Leistungsvorgaben haben sich bei einigen Disziplinen, insbesondere bei der Gruppe **KRAFT** hier bei der Disziplin **Medizinball** gegenüber dem letzten Jahr geändert !*
Bei den Verleihungen entscheiden die erbrachten Leistungen in den einzelnen Disziplingruppen über Bronze, Silber und Gold. Ein Punktesystem 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 gültige Bedingungen 2024).
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 2024 kann rückwirkend fünf Jahre (ab 2020) anerkannt werden**, wenn eine entsprechende Bescheinigung (z.B. Urkunde oder Prüfkarte) vorgelegt wird.*

Auf unserer MTV - Homepage unter - www. mtv-kh.de - sind abrufbar:

- *Teilnehmer-Einladung*
- *Leistungsübersicht Erwachsene*
- *Leistungsübersicht Ki/Ju*
- *Formular „Nachweis der Schwimmfertigkeit 2024“*
- *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, Helmut Harth, Bernd Imig, Willi Malz, Manfred Memel, Bernd Reisacher, Barbara & Siegbert Reißner, Christa & Albert Schmitz und Horst A. Beuscher.

Wer hat Interesse bei unserem Sportabzeichen-Treff und Prüferteam mitzumachen oder möchte uns tatkräftig unterstützen?

Bitte meldet euch bei uns!