



Schwimmen



Sprint

Kugel, Wurf oder
Schleuderball

Hoch oder Weitsprung



Langlauf oder Fahrrad

MTV Bad Kreuznach **– Abt. Leichtathletik –** **SPORTABZEICHEN - TREFF** **SAISON 2026**

Leitung:
Bernd Imig
E-Mail: imig@mtv-kh.de

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

Stand: 28.01.2026

Ab dem **05. Mai 2026**, 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 18:15 Uhr unter der Leitung von Bernd Imig zusammen mit dem Prüferteam und dauert ca. 1 1/4 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 k e i n e 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, Wettkampfregelein, 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 18:15 Uhr - (außer an Jahrmarkt)

Zusätzliche Abnahmetermine – Schwimmen – Radfahren – Walking/NordicWalking – bitte rechtzeitig anmelden - Diese Abnahmetermine finden n u r bei entsprechender Beteiligung statt!
Eine dem Training entsprechende eigenverantwortliche Vorbereitung in der jeweiligen Sportart ist hier Voraussetzung für eine Teilnahme.

Schwimmen – Nachweis der Schwimmfertigkeit sowie DSA-Disziplingruppen Ausdauer + Schnelligkeit
 Sa. 06.06. - 09:00 Uhr} Treffpunkt ist jeweils am Eingang zum Schwimmbad Salinental
 Mi. 22.07. - 09:00 Uhr} Abnahmen außerhalb dieser Termine sind nur bei Zahlung der Eintrittsgebühr unter Vorlage des
 Mi. 02.09. - 09:00 Uhr} Formulars „Nachweis der Schwimmfertigkeit 2025 u. in Absprache mit dem Bademeister möglich.
 Anmeldungen bei Horst A. Beuscher – Email: beuscher@mtv-kh.de

Radfahren – DSA-Disziplingruppen Schnelligkeit (200-m fliegender Start) + Ausdauer (20-km Radfahren) -
 So. 28.06. - 08:30 Uhr} Treffpunkt ist jeweils in Bad Kreuznach, Ecke Otto-Meffert-Straße / Planiger Straße
 So. 06.09. - 08:30 Uhr} in der Nähe des Bahn-Viadukts
 Anmeldungen 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 auf der Leistungsebene GOLD anerkannt.
 Sa. 13.06. - 09:15 Uhr}
 Sa. 01.08. - 09:15 Uhr} Treffpunkt = jeweils der Waldparkplatz Kuhberg vor dem Hochseilgarten, Bad Kreuznach –
 Sa. 19.09. - 09:15 Uhr}
 Anmeldungen 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

MTV - Sportabzeichen – Treff :
 Freiluftsaison: Mai bis September jeweils dienstags von 18.15 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

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

Den Termin für die Sportabzeichenverleihung geben wir
zu einem späteren Zeitpunkt auf unserer MTV-Homepage – www.mtv-kh.de
bekannt.

Verleihungsmodus 2 0 2 6

Die Leistungsvorgaben haben sich gegenüber dem letzten Jahr nicht 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 2026).

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 2026 kann rückwirkend fünf Jahre (ab 2022) 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 2026“
- 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.

Unser ehrenamtliches Prüfer- und Helfer- Team:

Franco De Zordo, Marian Hahn, Helmut Harth, Bernd Imig, Stefan Kühlen, Manfred Memel, Bernd Reisacher, Barbara & Siegbert Reißner, Christa Schmitz und Horst A. Beuscher.

Wer hat Interesse und möchte bei unserem Prüfer- und Helfer- Team mitmachen?
Bitte meldet euch bei uns!

MTV - Sportabzeichen – Treff :

Freiluftsaison: Mai bis September jeweils dienstags von 18.15 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