

Termine für Training und Abnahme von Sportabzeichen 2017

Der TSV Tutzing bietet für Training und Abnahme des Deutschen Sportabzeichens jeweils um 18:00 Uhr bei trockenem Wetter im Würmsee-Stadion Termine an folgenden Donnerstagen an:

4. Mai	3. August
18. Mai	31. August
1. Juni	14. September
22. Juni	28. September
6. Juli	12. Oktober
20. Juli	26. Oktober

Radfahren für die Ausdauerleistung (Helmpflicht, Rundkurs, Weilheimer Moos) wetterabhängig, Mitte bis Ende September nach Vereinbarung. Für die Kurzstrecke nach Vereinbarung, vor den oben angegebenen Donnerstagsterminen.

Schwimm-Abnahmetermine finden in kleinen Gruppen nach Vereinbarung mit den Sportabzeichen-Prüfern abends bevorzugt im Pöckinger Hallenbad statt. Es sind außerdem Termine im Starnberger See möglich.

Das soll jeder wissen – Sicherheit auf dem Sportplatz

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung bei Unfällen, Diebstahl oder sonstigen Schäden.

Bei erfolgreicher Ablegung werden personenbezogene Daten verarbeitet und gespeichert.

Im eigenen Interesse des Bewerbers:

Abwechslungsreiches **Aufwärmen** der Muskulatur **vor dem Training und der Leistungsabnahme** – z. B. auf dem Rasen locker einlaufen, laufen mit hopsendem Schrittwechsel, laufen mit Knie hochziehen, laufen mit anfersen, Steigerungsläufe, Gymnastik (Schulter- und Beckengürtel, Rumpf, Arme und Beine einbeziehen, auch Dehn- und Lockerungs-Übungen). Mindestens 10 Minuten, je kühler das Wetter und je untrainierter man ist, umso länger soll man sich warm machen. Das vermindert die Gefahr von Zerrungen. Nehmen Sie auf dem Platz Rücksicht auf andere Sportler und achten Sie auf fliegende Sportgeräte und Sicherheitsabstände, besonders bei Schleuderball (10 m), Kugelstoßen und Ballwurf.

Weitere Auskünfte unter Telefon: 08158 7510

Gerne gibt das Sportabzeichen-Abnehmerteam Ihnen auch am Sportplatz bei Training und Durchführung Hilfestellung und erklärt Ihnen das Nötige.

Der TSV Tutzing 1893 e.V. wünscht Ihnen viel Erfolg

Informationen zum Deutschen Sportabzeichen 2017

Erläuterungen

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Ehrenzeichen und offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness und kann je nach Leistung – in Bronze, Silber oder Gold verliehen werden.

Einschränkungen

Menschen mit *bestimmten* Erkrankungen oder bestimmten Implantaten sind, wegen möglicher Gefahren für sich oder andere, von bestimmten Übungen oder ganz vom Training und dem Ablegen des Sportabzeichens *ausgeschlossen*.

Menschen mit Behinderungen

Jugendliche und Erwachsene mit Behindertenausweis (mindestens 20 %) können, nach einer (*fach*)-*ärztlichen Bescheinigung*, in Tutzing ein Deutsches Sportabzeichen erwerben, bei dem die Bedingungen auf den jeweiligen Behinderungsgrad abgestimmt sind. Vgl. Prüfungswegweiser Seite 10, Punkt 4, sowie: www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html

Regeln und Prüfungsbestimmungen

Die Anforderungen sind altersabhängig gestaffelt. Die sportlichen Bedingungen sind in 4 Disziplin-Gruppen aufgeteilt (siehe 1. Spalte links in der Tabelle der Leistungsanforderungen):

Ausdauer:	Laufen, Schwimmen, Radfahren
Kraft:	Medizinballwurf, Kugel-/Steinstoßen, Standweitsprung, Gerätturnen
Schnelligkeit:	Laufen, Schwimmen, Radfahren, Gerätturnen
Koordination	Springen, Schleuderballwurf, Seilspringen, Gerätturnen

Aus **jeder** Gruppe muss innerhalb des laufenden Kalenderjahres nur **eine** selbst ausgewählte Bedingung erfüllt werden, also 4 Disziplinen pro Sportabzeichen.

Falls Schwimmen dabei nicht abgedeckt wurde, ist zusätzlich ein (5 Jahre lang gültiger) Schwimmfertigkeitsnachweis nötig (s. Prüfungswegweiser Punkt 3.2 Seite 8).

Für die Disziplinengruppen Ausdauer, Kraft oder Koordination kann **ein** festgelegtes Sportart-spezifisches Leistungsabzeichen anerkannt werden (s. Prüfungswegweiser Punkt 7, Seite 32).

Es ist nur **ein** Deutsches Sportabzeichen pro Kalenderjahr möglich.

Für das Sportabzeichen sind (nach dem Einlaufen, Einspringen, Einwerfen ...) für jede Disziplin, ausgenommen Ausdauer, **drei** Versuche pro Tag möglich. Vgl. auch die angebotenen Faltblätter bzw. im Internet den Prüfungswegweiser Punkt 6 (Seite 13 – 32): www.deutsches-sportabzeichen.de -> Materialien.

Leistungsanforderungen, Tabellen finden Sie ebenfalls dort.

Auch gibt es in Tutzing Aushänge mit Terminplan: am Sportplatz (Glasfront), im Eingangsbereich zur Dreifachturnhalle sowie neben der TSV-Geschäftsstelle.