Sei richtig fit!
Mach dein Sportabzeichen!

Termine, Regeln, Ansprechpartner

Herausgeber:
Stadt Hennef – Der Bürgermeister
Frankfurter Str. 97
53773 Hennef

Stadtsportverband Hennef e.V.
53773 Hennef

Bereitgestellt vom
Stadtsportverband Hennef e.V.
Beauftragter für das Sportabzeichen
Hans Godehard Bowien

Layout
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Hennef
Dominique Müller-Grote

Herstellung
Hausdruckerei Stadtverwaltung Hennef

Januar 2017

Liebe Sportlerinnen und Sportler!

Ob Schüler oder Erwachsen, ob Junior oder Senior, ob behindert oder nicht behindert: Sport verbindet die Menschen, hält fit und ist gesund.

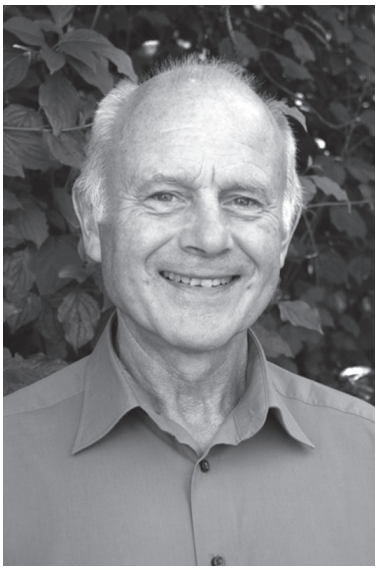
Seit 1913 gibt es das “Sportabzeichen”. Damals hieß es noch umständlich “Auszeichnung für vielfältige Leistung auf dem Gebiet der Leibesübungen”. Zeichen der Zeit: Zunächst durften nur Männer das Abzeichen erwerben, Frauen waren dazu erst ab 1921 berechtigt.

Der Sport ist ein Spiegel der Gesellschaft. Heute sehen wir im Sport- und Vereinsleben gerade für junge Menschen auch eine Schule der Demokratie und der Integration. Konkurrenzdenken und das “sich messen wollen” werden in friedliche Bahnen gelenkt und produktiv genutzt, um sich selber stetig zu verbessern. Erfolge und Rekorde sind nicht nur ein Sieg über andere, sondern vor allem eine Bestätigung der eigenen Leistung und nach hartem Training an sich selber ein “Kick” für das Selbstbewusstsein, ganz egal in welcher Altersklasse oder mit welchen Voraussetzungen man an den Start geht.

Hennef hat mit seiner Dichte an Sportvereinen und vielen Sportstätten optimale Trainingsbedingungen. Für Ausdauersportler wie Läufer oder Radfahrer bietet sich auch die herrliche Landschaft Hennefs als riesiger, grüner Open-Air-Trainingsplatz an. Der krönende Abschluss des Trainings für Vereins- wie Freizeitsportler kann das Deutsche Sportabzeichen sein.
In dieser kleinen Broschüre finden Sie alle nötigen Informationen dazu.

Das Sportabzeichen kann auch jemand erwerben, der nicht in einem Verein aktiv ist. Alle sind eingeladen mitzumachen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Klaus Pipke
Bürgermeister
der Stadt Hennef



Günter Kretschmann
Präsident des
Stadtsportverbandes
Hennef e.V.

Lauter gute Gründe

Warum Sport treiben?

Rund ein Drittel aller Bewohner unseres Landes treiben ab und zu oder regelmäßig Sport. Warum ist das so? Sicher ist es der Wunsch nach Bewegung und Entspannung sowie körperlichem Wohlbefinden. Dazu kommt die Möglichkeit, Spaß und Geselligkeit mit Gleichgesinnten oder Freunden zu erleben.

Sport ist aktiver Ausdruck von Lebensfreude!

Sich wohl fühlen! Das Erfahren der eigenen Fähigkeiten und Grenzen im Sport hilft bei der Suche nach dem eigenen Standpunkt und der persönlichen Identität. Die Freude über eine nicht für möglich gehaltene Leistung kann zur Festigung des Selbstwertgefühls und zur Stärkung des Selbstbewusstseins beitragen. Erfolg und Anerkennung sind Triebfedern für diesen Prozess.

Die drei Leistungsstufen

Das Deutsche Sportabzeichen kann – je nach persönlicher Fitness und Trainingszustand – in den drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold erworben werden. Die Leistungen in den einzelnen Disziplinen werden mit 1 – 3 Punkten bewertet: Bronze = 1 Punkt, Silber = 2 Punkte, Gold = 3 Punkte. Die Addition der Punktwerte aller vier Prüfungen bestimmt die Stufe des erreichten Abzeichens: Bronze = 4-7 Punkte, Silber = 8-10 Punkte, Gold = 11-12 Punkte. In jeder Disziplin muss mindestens eine Leistung auf der Stufe Bronze erreicht werden.

Schwimmen muss man können

Der Nachweis der Schwimmfertigkeit kann erfolgen

- durch das Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Schnelligkeit oder Ausdauer im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung.
- durch 15 Min. Dauerschwimmen (auch im offenen Gewässer möglich) im Rahmen der Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen oder im Vorfeld (z. B. durch Bestätigung des/der Schwimmmeisters/in oder eines/einer berechtigten Sportabzeichen-Prüfers/in)
- in einem Alter von
    * < 12 Jahre durch 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung)
    * ≥ 12 Jahre durch 200 m in max. 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung)
- durch die Vorlage von bestimmten Schwimmabzeichen

Die Gültigkeit des Nachweises der Schwimmfertigkeit für das Deutsche Sportabzeichen ist bei Erwachsenen begrenzt auf fünf Jahre und bezieht sich auf das Ausstellungsjahr. Der Nachweis kann rückwirkend (vom laufenden Jahr) fünf Jahre anerkannt werden, wenn eine entsprechende Bescheinigung (z. B. Urkunde oder Prüfkarte) vorgelegt wird. Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahren genügt ein einmaliger Nachweis. Auch dieser Nachweis kann rückwirkend vorgelegt werden.

Sportabzeichen

Für Kinder und Jugendliche

Das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche (Altersstufen 6 bis 17 Jahre) wird in den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold vergeben.

Für Erwachsene

Das Deutsche Sportabzeichen für die Altersstufen ab 18 Jahren ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter.
Es wird in den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold vergeben

Wiederholung

Wiederholungen werden beim Deutschen Sportabzeichen besonders ausgezeichnet: Nach fünfmaliger erfolgreicher Prüfung (oder einem Vielfachen von 5) wird das Abzeichen (Gold/Platin) mit Zahl (5, 10, 15, 20 usw.) vergeben. Das Abzeichen mit Zahl wird unabhängig von der jeweils pro Jahr erreichten Leistungsstufe (Bronze, Silber oder Gold) erworben. Dabei müssen die Prüfungsjahre nicht ununterbrochen aufeinander folgen.

Leistungstabellen

Alle Angaben ohne Gewähr.
Es gelten die offiziellen Tabellen des Landessportbundes.

Leistungstabelle männliche Jugend

Kinder und Jugend - männlich

Gruppe	Alter im Kalenderjahr		6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m Lauf	(in Min.)	05:40	05:00	04:15	05:25	04:40	03:55	05:05	04:20	03:35	04:45	04:00	03:15	04:20	03:40	02:50	03:50	03:05	02:25
	Dauer- Geländelauf	(in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
	Schwimmen	(in Min.)	200 m									400 m								
			09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
	Radfahren	(in Min.)	–			5 km			10 km											
			–			26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30
Kraft	Schlagball (80 g) Wurfball (200 g)	(in m)	Schlagball									Wurfball								
			12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00
	Kugelstoßen	(in m)	–			–			–			3 kg			4 kg			5 kg		
			–			–			–			6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
	Standweitsprung	(in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
Schnelligkeit	Sprint	(in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
			7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,0	38,5	31,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	22,5	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
	200 m Radfahren (fliegender Start)	(in Sek.)	–			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
Koordination	Hochsprung	(in m)	–						0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung	(in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
	Zonenweitsprung	(in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf									Schleuderball								
	Schleuderball (1 kg)	(in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
	Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
			10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20

Leistungstabelle weibliche Jugend

Kinder und Jugend - weiblich

Gruppe	Alter im Kalenderjahr		6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m Lauf	(in Min.)	05:40	05:00	04:15	05:35	04:50	04:10	05:20	04:40	04:00	05:10	04:25	03:45	05:00	04:20	03:35	04:50	04:05	03:25
	Dauer- Geländelauf	(in Min.)	08:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
	Schwimmen	(in Min.)	200 m									400 m								
			9:00	7:40	6:20	8:00	7:00	5:55	7:20	6:25	5:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
	Radfahren	(in Min.)	–			5 km			10 km											
			–			27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00
Kraft	Schlagball (80 g) Wurfball (200 g)	(in m)	Schlagball									Wurfball								
			6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	23,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00
	Kugelstoßen	(in m)	–			–			–			3 kg								
			–			–			–			4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
	Standweitsprung	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Schnelligkeit	Sprint	(in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
			8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,5	37,5	29,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
	200 m Radfahren (fliegender Start)	(in Sek.)	–			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
Koordination	Hochsprung	(in m)	–						0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung	(in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
	Zonenweitsprung	(in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf									Schleuderball								
	Schleuderball (1 kg)	(in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
	Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
			10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20

Alle Angaben ohne Gewähr.
Es gelten die offiziellen Tabellen des Landessportbundes.

Leistungstabelle Männer

Männer 18 bis 54 Jahre																									
Gruppe	Alter im Kalenderjahr		18–19			20–24			25–29			30–34			35–39			40–44			45–49			50–54		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3.000 m Lauf	(in Min.)	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20
	7,5 km Walking Nordic Walking	(in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	55:30
	Schwimmen	(in Min.)	800 m																					400 m		
			22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45
	20 km Radfahren	(in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30
Kraft	Medizinball (2 kg)	(in m)	10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25
	Kugelstoßen	(in m)	6 kg			7,26 kg																		6 kg		
			7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00
	Standweitsprung	(in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,35	1,65	1,95
Schnelligkeit	Sprint	(in Sek.)	100 m															50 m								
			16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,3	8,3	7,4	9,7	8,6	7,5	9,9	8,8	7,8
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	28,0	23,0	17,5	**27,0**	**22,0**	**15,5**	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0
	200 m Radfahren (fliegender Start)	(in Sek.)	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0
Koordination	Hochsprung	(in m)	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung	(in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40
	Schleuderball (1 kg)	(in m)	31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,50	35,50	40,50	29,00	34,00	39,00	28,50	33,50	38,50	27,50	32,50	38,00	26,00	31,50	37,00
	Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30

Männer 55 bis 90 + Jahre

Gruppe	Alter im Kalenderjahr		55–59			60–64			65–69			70–74			75–79			80–84			85–89			ab 90		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3.000 m Lauf	(in Min.)	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
	7,5 km Walking Nordic Walking	(in Min.)	73:00	65:00	57:00	74:30	66:30	58:30	76:00	68:00	60:00	78:30	70:30	62:30	81:00	73:00	65:00	84:30	76:30	68:30	87:30	79:30	71:30	90:00	82:00	74:00
	Schwimmen	(in Min.)	400 m												200 m											
			17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	09:25	07:40	06:05	09:30	07:50	06:10	09:30	08:00	06:25	09:45	08:10	06:45
	20 km Radfahren	(in Min.)	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
Kraft	Medizinball (2 kg)	(in m)	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
	Kugelstoßen	(in m)	6 kg			5 kg						4 kg						3 kg								
			6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
	Standweitsprung	(in m)	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
Schnelligkeit	Sprint	(in Sek.)	50 m												30 m											
			10,1	9,0	8,0	10,3	9,2	8,2	11,0	10,0	8,9	11,7	10,7	9,6	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
	200 m Radfahren (fliegender Start)	(in Sek.)	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
Koordination	Hochsprung	(in m)	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90
	Weitsprung	(in m)	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,60	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
	Schleuderball (1 kg)	(in m)	24,00	30,00	36,00	23,00	29,00	35,00	20,50	26,50	32,50	19,00	25,00	31,00	16,50	22,50	28,50	14,50	20,50	26,50	12,00	18,00	24,00	10,50	16,50	22,50
	Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
			10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8

Alle Angaben ohne Gewähr.
Es gelten die offiziellen Tabellen des Landessportbundes.

Leistungstabelle Frauen

Frauen 18 bis 54 Jahre																									
Gruppe	Alter im Kalenderjahr		18–19			20–24			25–29			30–34			35–39			40–44			45–49			50–54		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3.000 m Lauf	(in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10
	7,5 km Walking Nordic Walking	(in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00
	Schwimmen	(in Min.)	800 m																					400 m		
			24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30
	20 km Radfahren	(in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30
Kraft	Medizinball (2 kg)	(in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75
	Kugelstoßen	(in m)	4 kg																					3 kg		
			6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00
	Standweitsprung	(in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,25	1,50
Schnelligkeit	Sprint	(in Sek.)	100 m															50 m								
			18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0
	200 m Radfahren (fliegender Start)	(in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5
Koordination	Hochsprung	(in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05
	Weitsprung	(in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40
	Schleuderball (1 kg)	(in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00
	Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
			10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30

Frauen 55 bis 90 + Jahre

Gruppe	Alter im Kalenderjahr		55–59			60–64			65–69			70–74			75–79			80–84			85–89			ab 90		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3.000 m Lauf	(in Min.)	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30
	7,5 km Walking Nordic Walking	(in Min.)	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00
	Schwimmen	(in Min.)	400 m												200 m											
			18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	08:20	06:30	10:25	08:30	06:45	10:35	08:45	07:05	10:45	08:55	07:20
	20 km Radfahren	(in Min.)	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
Kraft	Medizinball (2 kg)	(in m)	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50
	Kugelstoßen	(in m)	3 kg												2 kg											
			5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
	Standweitsprung	(in m)	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
Schnelligkeit	Sprint	(in Sek.)	50 m												30 m											
			12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	8,3	7,5	6,6	8,8	7,9	7,1	9,5	8,6	7,7	10,4	9,5	8,6
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
	200 m Radfahren (fliegender Start)	(in Sek.)	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
Koordination	Hochsprung	(in m)	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,70
	Weitsprung	(in m)	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
	Schleuderball (1 kg)	(in m)	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00
	Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
			10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8

Alle Angaben ohne Gewähr.
Es gelten die offiziellen Tabellen des Landessportbundes.

Termine Training & Abnahme

Leichtathletik

Freitag	31.03.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	07.04.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	21.04.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	28.04.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	05.05.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	12.05.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	19.05.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Samstag	20.05.2017	16:00	Uhr	Trimm-Dich-Strecke
Freitag	02.06.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	09.06.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	23.06.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	30.06.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	07.07.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	14.07.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	21.07.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	04.08.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	18.08.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	01.09.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	08.09.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Samstag	09.09.2017	16:00	Uhr	Trimm-Dich-Strecke
Freitag	15.09.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	22.09.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	29.09.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef
Freitag	06.10.2017	17:00 - 18:30	Uhr	Stadion Hennef

Schwimmen

Donnerstag	06.04.2017	16:00 - 17:30	Uhr	Schwimmhalle Sportschule
Donnerstag	04.05.2017	16:00 - 17:30	Uhr	Schwimmhalle Sportschule
Donnerstag	08.06.2017	16:00 - 17:30	Uhr	Schwimmhalle Sportschule
Donnerstag	06.07.2017	16:00 - 17:30	Uhr	Schwimmhalle Sportschule
Donnerstag	31.08.2017	16:00 - 17:30	Uhr	Schwimmhalle Sportschule
Donnerstag	14.09.2017	16:00 - 17:30	Uhr	Schwimmhalle Sportschule
Donnerstag	05.10.2017	16:00 - 17:30	Uhr	Schwimmhalle Sportschule

Rad

Sonntag	02.04.2017	08:00	Uhr	Allner Siegbrücke
Sonntag	23.04.2017	08:45	Uhr	Hennef Gut Wiesenhof
Sonntag	21.05.2017	08:00	Uhr	Allner Siegbrücke
Sonntag	11.06.2017	08:45	Uhr	Hennef Gut Wiesenhof
Sonntag	09.07.2017	08:00	Uhr	Allner Siegbrücke
Sonntag	20.08.2017	08:45	Uhr	Hennef Gut Wiesenhof
Sonntag	10.09.2017	08:00	Uhr	Allner Siegbrücke
Sonntag	01.10.2017	08:45	Uhr	Hennef Gut Wiesenhof

Auch für Menschen mit Behinderungen

Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen bietet die Möglichkeit unter Berücksichtigung der Behinderung Sport zu treiben. Zur Teilnahme muss der Nachweis über den dauerhaften Grad der Behinderung von mind. 20 v.H., einer geistigen Behinderung oder Lernbehinderung oder ein Endo-Prothesenpass vorgelegt werden. Abhängig von der Behinderungsklasse und dem Behinderungsgrad gibt es geson-derte Leistungsanforderungen und zum Teil auch spezielle Disziplinen, wie z.B. das Zielwerfen oder den Rollstuhl-Parcour. Aus organisatorischen Gründen werden interessierte Sportler/-innen gebeten mit dem speziell ausgebildetem Prüfer Bert Reichl Kontakt aufzunehmen, um anhand der Behinderungsklasse die möglichen Disziplinen festzulegen.

Ansprechpartner

Ihre Ansprechpartner für das Deutsche Sportabzeichen in Hennef

Hans-Godehard Bowien
Mühlental 17
53773 Hennef – Süchterscheid
Tel. 02248/3684
E-Mail: godehard.bowien@web.de

Ulrich Trapp
Gutsgarten 1
53773 Hennef
Tel. 02242/916111

Katrin Bothe
Zur Mühle 17
53773 Hennef-Warth
Tel. 0242/9044622

Bert Reichl
Hinter der Bitze 11
53773 Hennef – Bödingen
Tel. 02242/866686

Roswitha Dederich
Pleistalstr. 71
53773 Hennef-Dambroich
Tel. 02242/7297

Kurt Derksen
Am Spitzgarten 20
53773 Hennef-Stoßdorf
Tel. 02242/5374

Günter Weiß
Kolberger Str. 21
53773 Hennef
Tel. 02242/4676

Marlis Lehmann
Siegfeldstr. 42
53773 Hennef
Tel. 02242/8733460

Menschen mit Behinderung, die das Deutsche Sportabzeichen erwerben wollen, wenden sich bitte an:

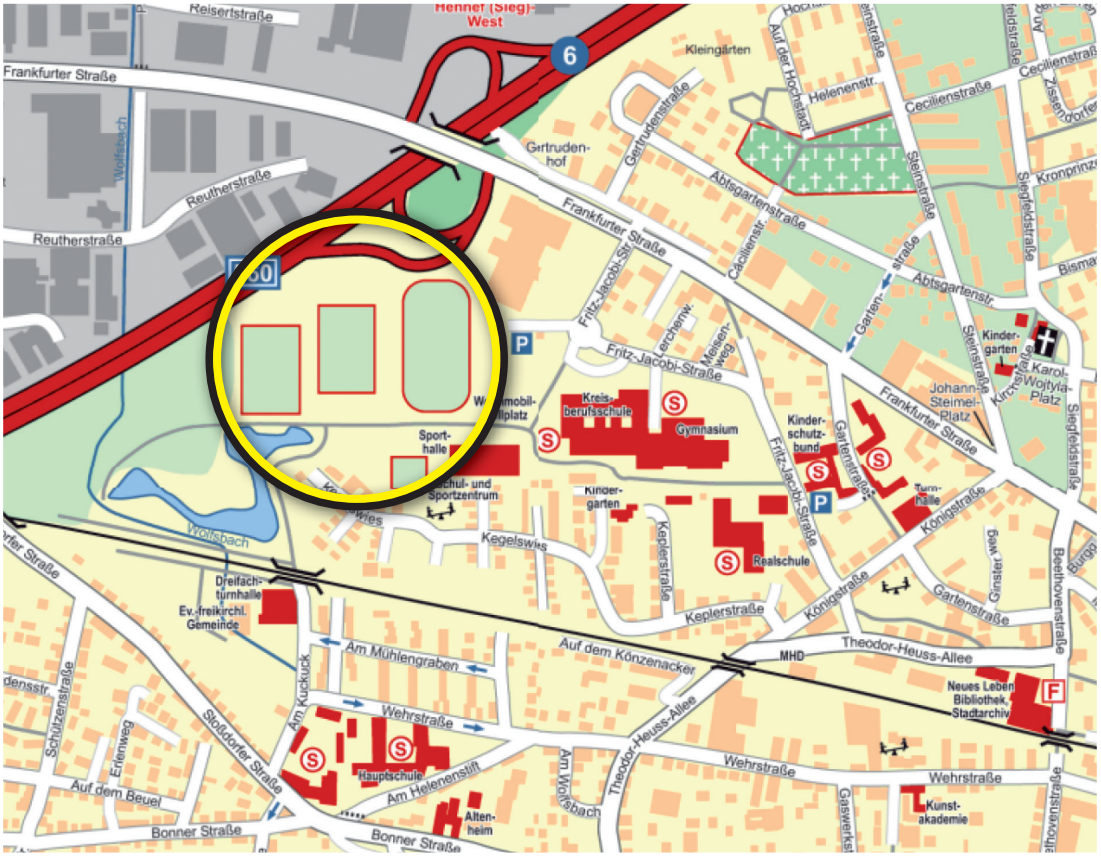
Bert Reichl
Hinter der Bitze 11
53773 Hennef-Bödingen
Tel. 02242/866686
E-Mail: bertreichl@aol.com

Weitere Infos online unter:

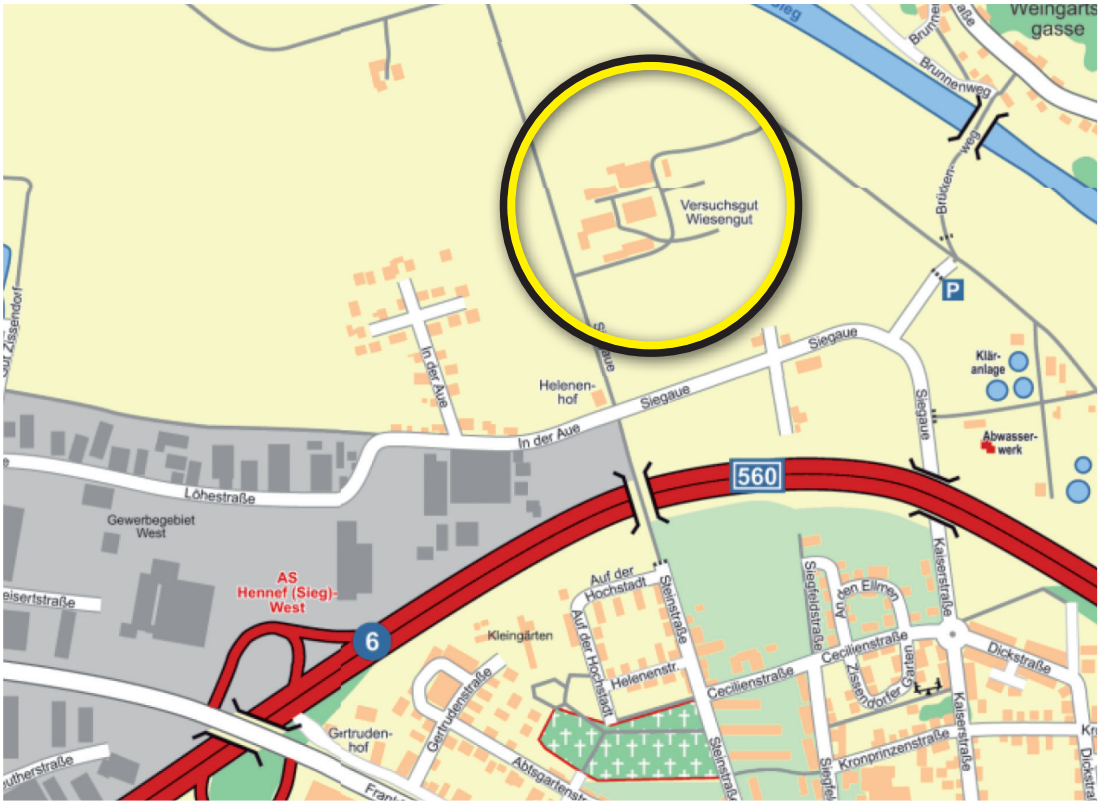
www.stadtsportverband-hennef.de
www.deutsches-sportabzeichen.de

Abnahmeorte

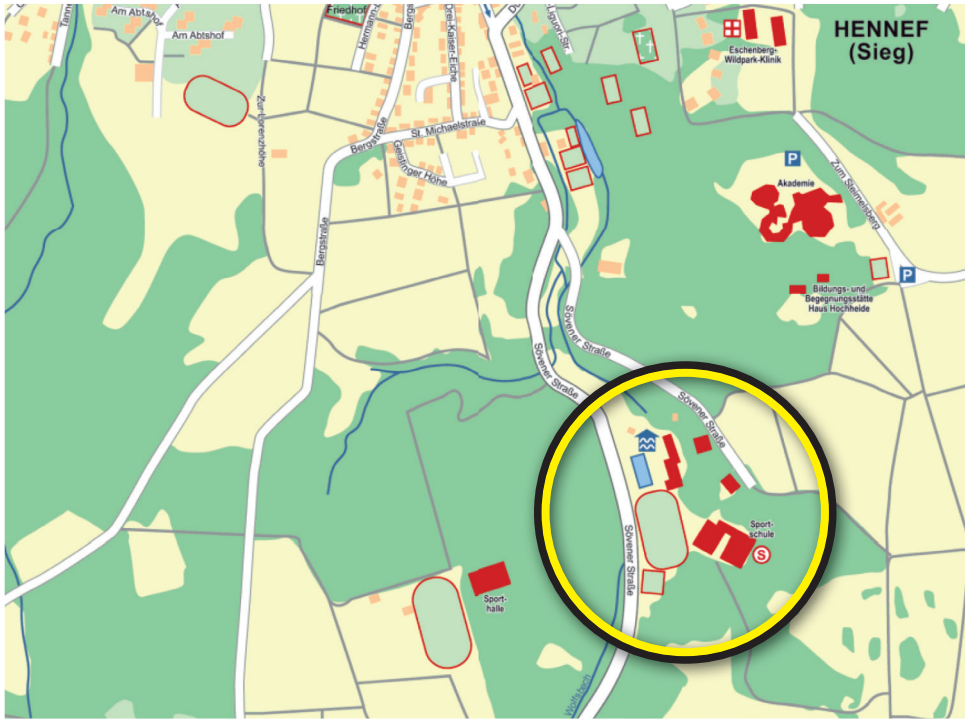
Schul- und Sportzentrum: Stadion Hennef – Leichtathletik



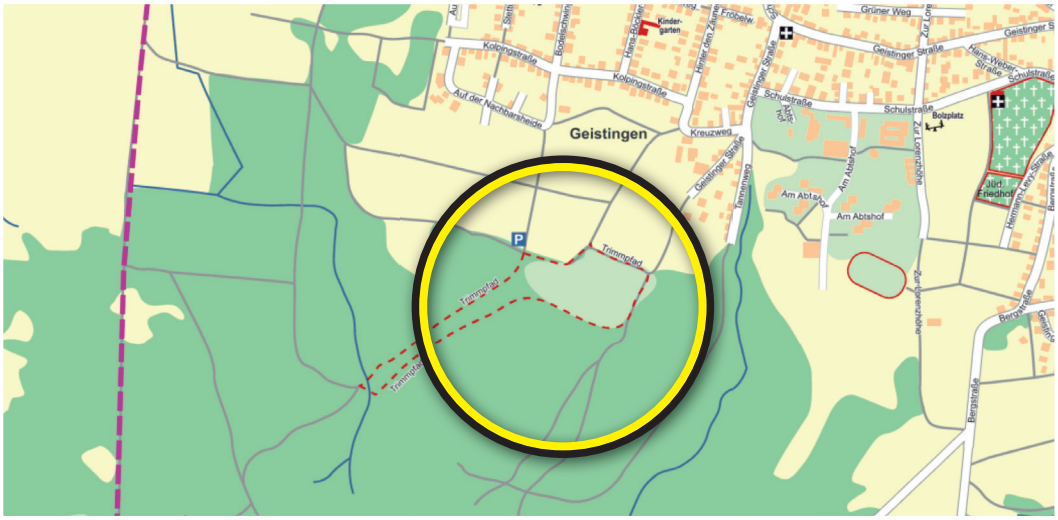
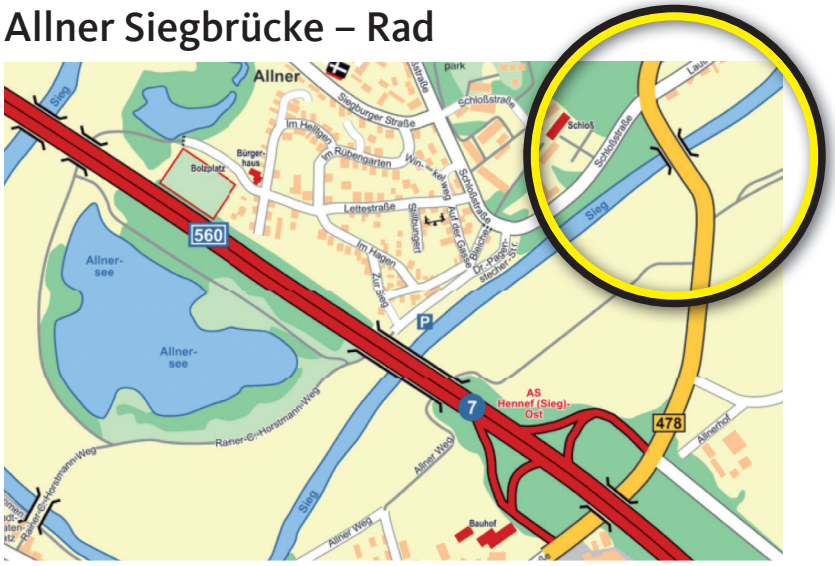
Versuchsgut Wiesengut – Rad



Sportschule – Schwimmen



Trimm-Dich-Strecke – Leichtathletik



Allner Siegbrücke – Rad