

150 Jahre TSV Erlabrunn

150 Sportabzeichen

seit 1865

TSV ERLABRUNN





– Was ist das?

- Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)
- Höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports
- Ehrenabzeichen der Bundesrepublik Deutschlands mit Ordenscharakter



– Wer kann mitmachen?

- Jede Person ab dem 6. Lebensjahr
- Aktuelle Leistungskataloge, Prüfungswegweiser und Übungsbooklet auf der Internetseite des DOSB erhältlich (<https://deutsches-sportabzeichen.de>)
- Es wird unterschieden zwischen männlichen und weiblichen Teilnehmern und zwischen Ü18 und U18
- Für Personen mit einer Behinderung gibt es einen eigenen Leistungskatalog. Für die Prüfung bedarf es aber eine spezielle Prüferausbildung, die wir nicht erlangt haben.



– Wie bekommt man ein Sportabzeichen?

- Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den Kategorien
 - Ausdauer
 - Kraft
 - Schnelligkeit
 - Koordination
- Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung (im Jahr des erstmaligen Erwerbs des Sportabzeichens; 6 Jahre gültig)
- 4 Mitglieder des TSV wurden zum Prüfer ausgebildet:
 - Fabian Schuh, Rico Hornauer, Patrick Prautzsch, Moritz Seubert



– Kategorien Kinder/Jugendliche

Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit	Koordination
800 m Lauf	Werfen	Laufen	Hochsprung
Dauer-/ Geländelauf	Kugelstoßen	25 m Schwimmen	Weitsprung Zonenweitsprung
Schwimmen	Standweitsprung	200 m Radfahren	Drehwurf Schleuderball
Radfahren	Gerätturnen	Gerätturnen	Seilspringen
			Gerätturnen



– Überblick Kategorien Frauen/Männer

Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit	Koordination
3.000 m Lauf	Medizinball	Laufen	Hochsprung
10 km Lauf	Kugelstoßen	25 m Schwimmen	Weitsprung
7,5 km Walking/ Nordic Walking	Steinstoßen	200 m Radfahren	Schleuderball
Schwimmen	Standweitsprung	Gerätturnen	Seilspringen
20 km Radfahren	Gerätturnen + erweiterter Leistungskatalog		Gerätturnen



- Leistungsnachweise

♂	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		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
	10 km Lauf (in Min.)	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00
	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	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
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)	7,00	10,50	12,50	6,50	10,00	12,50	6,00	9,50	11,50	6,00	9,00	10,50	6,00	8,50	10,00	5,50	8,00	9,50	5,00	7,50	9,00	4,50	6,50	8,00
	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
	Steinstoßen (in m)	10 kg			7,5 kg			5 kg			3 kg														
		7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40	8,40	9,70	11,00
Standweitsprung (in m)	1,35	1,65	1,95	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	
Gerätturnen	Barren			Boden						Boden															
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m																							
		10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
	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 (fl. 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
	Gerätturnen	Sprung			Boden						Sprung														
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	0,65	0,75	0,85
	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	3,50	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)	23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung														
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Gerätturnen	Ringe			Reck						Schwebebalken															



- Leistungsnachweise

ALTER	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90																																																																																																												
ADHÄSION	<table border="1"> <tr> <td>1.000m Lauf</td> <td>17:00</td><td>17:30</td><td>18:00</td><td>18:30</td><td>19:00</td><td>19:30</td><td>19:45</td><td>20:00</td> </tr> <tr> <td>5km Lauf</td> <td>33:00</td><td>34:00</td><td>35:00</td><td>36:00</td><td>37:00</td><td>38:00</td><td>39:00</td><td>40:00</td> </tr> <tr> <td>10km Lauf</td> <td>66:00</td><td>68:00</td><td>70:00</td><td>72:00</td><td>74:00</td><td>76:00</td><td>78:00</td><td>80:00</td> </tr> <tr> <td>20km Lauf</td> <td>132:00</td><td>136:00</td><td>140:00</td><td>144:00</td><td>148:00</td><td>152:00</td><td>156:00</td><td>160:00</td> </tr> <tr> <td>30km Lauf</td> <td>198:00</td><td>204:00</td><td>210:00</td><td>216:00</td><td>222:00</td><td>228:00</td><td>234:00</td><td>240:00</td> </tr> <tr> <td>40km Lauf</td> <td>264:00</td><td>272:00</td><td>280:00</td><td>288:00</td><td>296:00</td><td>304:00</td><td>312:00</td><td>320:00</td> </tr> <tr> <td>50km Lauf</td> <td>330:00</td><td>340:00</td><td>350:00</td><td>360:00</td><td>370:00</td><td>380:00</td><td>390:00</td><td>400:00</td> </tr> <tr> <td>60km Lauf</td> <td>396:00</td><td>408:00</td><td>420:00</td><td>432:00</td><td>444:00</td><td>456:00</td><td>468:00</td><td>480:00</td> </tr> <tr> <td>70km Lauf</td> <td>462:00</td><td>476:00</td><td>490:00</td><td>504:00</td><td>518:00</td><td>532:00</td><td>546:00</td><td>560:00</td> </tr> <tr> <td>80km Lauf</td> <td>528:00</td><td>544:00</td><td>560:00</td><td>576:00</td><td>592:00</td><td>608:00</td><td>624:00</td><td>640:00</td> </tr> <tr> <td>90km Lauf</td> <td>594:00</td><td>612:00</td><td>630:00</td><td>648:00</td><td>666:00</td><td>684:00</td><td>702:00</td><td>720:00</td> </tr> <tr> <td>100km Lauf</td> <td>660:00</td><td>680:00</td><td>700:00</td><td>720:00</td><td>740:00</td><td>760:00</td><td>780:00</td><td>800:00</td> </tr> </table>								1.000m Lauf	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	19:45	20:00	5km Lauf	33:00	34:00	35:00	36:00	37:00	38:00	39:00	40:00	10km Lauf	66:00	68:00	70:00	72:00	74:00	76:00	78:00	80:00	20km Lauf	132:00	136:00	140:00	144:00	148:00	152:00	156:00	160:00	30km Lauf	198:00	204:00	210:00	216:00	222:00	228:00	234:00	240:00	40km Lauf	264:00	272:00	280:00	288:00	296:00	304:00	312:00	320:00	50km Lauf	330:00	340:00	350:00	360:00	370:00	380:00	390:00	400:00	60km Lauf	396:00	408:00	420:00	432:00	444:00	456:00	468:00	480:00	70km Lauf	462:00	476:00	490:00	504:00	518:00	532:00	546:00	560:00	80km Lauf	528:00	544:00	560:00	576:00	592:00	608:00	624:00	640:00	90km Lauf	594:00	612:00	630:00	648:00	666:00	684:00	702:00	720:00	100km Lauf	660:00	680:00	700:00	720:00	740:00	760:00	780:00	800:00
1.000m Lauf	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	19:45	20:00																																																																																																												
5km Lauf	33:00	34:00	35:00	36:00	37:00	38:00	39:00	40:00																																																																																																												
10km Lauf	66:00	68:00	70:00	72:00	74:00	76:00	78:00	80:00																																																																																																												
20km Lauf	132:00	136:00	140:00	144:00	148:00	152:00	156:00	160:00																																																																																																												
30km Lauf	198:00	204:00	210:00	216:00	222:00	228:00	234:00	240:00																																																																																																												
40km Lauf	264:00	272:00	280:00	288:00	296:00	304:00	312:00	320:00																																																																																																												
50km Lauf	330:00	340:00	350:00	360:00	370:00	380:00	390:00	400:00																																																																																																												
60km Lauf	396:00	408:00	420:00	432:00	444:00	456:00	468:00	480:00																																																																																																												
70km Lauf	462:00	476:00	490:00	504:00	518:00	532:00	546:00	560:00																																																																																																												
80km Lauf	528:00	544:00	560:00	576:00	592:00	608:00	624:00	640:00																																																																																																												
90km Lauf	594:00	612:00	630:00	648:00	666:00	684:00	702:00	720:00																																																																																																												
100km Lauf	660:00	680:00	700:00	720:00	740:00	760:00	780:00	800:00																																																																																																												
ADHÄSION	<table border="1"> <tr> <td>10km Radfahren</td> <td>1:00:00</td><td>1:05:00</td><td>1:10:00</td><td>1:15:00</td><td>1:20:00</td><td>1:25:00</td><td>1:30:00</td><td>1:35:00</td> </tr> <tr> <td>20km Radfahren</td> <td>2:00:00</td><td>2:10:00</td><td>2:20:00</td><td>2:30:00</td><td>2:40:00</td><td>2:50:00</td><td>3:00:00</td><td>3:10:00</td> </tr> <tr> <td>30km Radfahren</td> <td>3:00:00</td><td>3:15:00</td><td>3:30:00</td><td>3:45:00</td><td>4:00:00</td><td>4:15:00</td><td>4:30:00</td><td>4:45:00</td> </tr> <tr> <td>40km Radfahren</td> <td>4:00:00</td><td>4:20:00</td><td>4:40:00</td><td>4:60:00</td><td>4:80:00</td><td>5:00:00</td><td>5:20:00</td><td>5:40:00</td> </tr> <tr> <td>50km Radfahren</td> <td>5:00:00</td><td>5:25:00</td><td>5:50:00</td><td>6:15:00</td><td>6:40:00</td><td>7:05:00</td><td>7:30:00</td><td>7:55:00</td> </tr> <tr> <td>60km Radfahren</td> <td>6:00:00</td><td>6:30:00</td><td>7:00:00</td><td>7:30:00</td><td>8:00:00</td><td>8:30:00</td><td>9:00:00</td><td>9:30:00</td> </tr> <tr> <td>70km Radfahren</td> <td>7:00:00</td><td>7:40:00</td><td>8:20:00</td><td>9:00:00</td><td>9:40:00</td><td>10:20:00</td><td>11:00:00</td><td>11:40:00</td> </tr> <tr> <td>80km Radfahren</td> <td>8:00:00</td><td>8:50:00</td><td>9:40:00</td><td>10:30:00</td><td>11:20:00</td><td>12:10:00</td><td>13:00:00</td><td>13:50:00</td> </tr> <tr> <td>90km Radfahren</td> <td>9:00:00</td><td>10:00:00</td><td>11:00:00</td><td>12:00:00</td><td>13:00:00</td><td>14:00:00</td><td>15:00:00</td><td>16:00:00</td> </tr> <tr> <td>100km Radfahren</td> <td>10:00:00</td><td>11:10:00</td><td>12:20:00</td><td>13:30:00</td><td>14:40:00</td><td>15:50:00</td><td>17:00:00</td><td>18:10:00</td> </tr> </table>								10km Radfahren	1:00:00	1:05:00	1:10:00	1:15:00	1:20:00	1:25:00	1:30:00	1:35:00	20km Radfahren	2:00:00	2:10:00	2:20:00	2:30:00	2:40:00	2:50:00	3:00:00	3:10:00	30km Radfahren	3:00:00	3:15:00	3:30:00	3:45:00	4:00:00	4:15:00	4:30:00	4:45:00	40km Radfahren	4:00:00	4:20:00	4:40:00	4:60:00	4:80:00	5:00:00	5:20:00	5:40:00	50km Radfahren	5:00:00	5:25:00	5:50:00	6:15:00	6:40:00	7:05:00	7:30:00	7:55:00	60km Radfahren	6:00:00	6:30:00	7:00:00	7:30:00	8:00:00	8:30:00	9:00:00	9:30:00	70km Radfahren	7:00:00	7:40:00	8:20:00	9:00:00	9:40:00	10:20:00	11:00:00	11:40:00	80km Radfahren	8:00:00	8:50:00	9:40:00	10:30:00	11:20:00	12:10:00	13:00:00	13:50:00	90km Radfahren	9:00:00	10:00:00	11:00:00	12:00:00	13:00:00	14:00:00	15:00:00	16:00:00	100km Radfahren	10:00:00	11:10:00	12:20:00	13:30:00	14:40:00	15:50:00	17:00:00	18:10:00																		
10km Radfahren	1:00:00	1:05:00	1:10:00	1:15:00	1:20:00	1:25:00	1:30:00	1:35:00																																																																																																												
20km Radfahren	2:00:00	2:10:00	2:20:00	2:30:00	2:40:00	2:50:00	3:00:00	3:10:00																																																																																																												
30km Radfahren	3:00:00	3:15:00	3:30:00	3:45:00	4:00:00	4:15:00	4:30:00	4:45:00																																																																																																												
40km Radfahren	4:00:00	4:20:00	4:40:00	4:60:00	4:80:00	5:00:00	5:20:00	5:40:00																																																																																																												
50km Radfahren	5:00:00	5:25:00	5:50:00	6:15:00	6:40:00	7:05:00	7:30:00	7:55:00																																																																																																												
60km Radfahren	6:00:00	6:30:00	7:00:00	7:30:00	8:00:00	8:30:00	9:00:00	9:30:00																																																																																																												
70km Radfahren	7:00:00	7:40:00	8:20:00	9:00:00	9:40:00	10:20:00	11:00:00	11:40:00																																																																																																												
80km Radfahren	8:00:00	8:50:00	9:40:00	10:30:00	11:20:00	12:10:00	13:00:00	13:50:00																																																																																																												
90km Radfahren	9:00:00	10:00:00	11:00:00	12:00:00	13:00:00	14:00:00	15:00:00	16:00:00																																																																																																												
100km Radfahren	10:00:00	11:10:00	12:20:00	13:30:00	14:40:00	15:50:00	17:00:00	18:10:00																																																																																																												
ADHÄSION	<table border="1"> <tr> <td>100m Schwimmen</td> <td>1:30</td><td>1:45</td><td>2:00</td><td>2:15</td><td>2:30</td><td>2:45</td><td>3:00</td><td>3:15</td> </tr> <tr> <td>200m Schwimmen</td> <td>3:00</td><td>3:30</td><td>4:00</td><td>4:30</td><td>5:00</td><td>5:30</td><td>6:00</td><td>6:30</td> </tr> <tr> <td>300m Schwimmen</td> <td>4:30</td><td>5:00</td><td>5:30</td><td>6:00</td><td>6:30</td><td>7:00</td><td>7:30</td><td>8:00</td> </tr> <tr> <td>400m Schwimmen</td> <td>6:00</td><td>6:30</td><td>7:00</td><td>7:30</td><td>8:00</td><td>8:30</td><td>9:00</td><td>9:30</td> </tr> <tr> <td>500m Schwimmen</td> <td>7:30</td><td>8:00</td><td>8:30</td><td>9:00</td><td>9:30</td><td>10:00</td><td>10:30</td><td>11:00</td> </tr> <tr> <td>600m Schwimmen</td> <td>9:00</td><td>9:30</td><td>10:00</td><td>10:30</td><td>11:00</td><td>11:30</td><td>12:00</td><td>12:30</td> </tr> <tr> <td>700m Schwimmen</td> <td>10:30</td><td>11:00</td><td>11:30</td><td>12:00</td><td>12:30</td><td>13:00</td><td>13:30</td><td>14:00</td> </tr> <tr> <td>800m Schwimmen</td> <td>12:00</td><td>12:30</td><td>13:00</td><td>13:30</td><td>14:00</td><td>14:30</td><td>15:00</td><td>15:30</td> </tr> <tr> <td>900m Schwimmen</td> <td>13:30</td><td>14:00</td><td>14:30</td><td>15:00</td><td>15:30</td><td>16:00</td><td>16:30</td><td>17:00</td> </tr> <tr> <td>1000m Schwimmen</td> <td>15:00</td><td>15:30</td><td>16:00</td><td>16:30</td><td>17:00</td><td>17:30</td><td>18:00</td><td>18:30</td> </tr> </table>								100m Schwimmen	1:30	1:45	2:00	2:15	2:30	2:45	3:00	3:15	200m Schwimmen	3:00	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00	6:30	300m Schwimmen	4:30	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	400m Schwimmen	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	500m Schwimmen	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	600m Schwimmen	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	700m Schwimmen	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	800m Schwimmen	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	900m Schwimmen	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	1000m Schwimmen	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30																		
100m Schwimmen	1:30	1:45	2:00	2:15	2:30	2:45	3:00	3:15																																																																																																												
200m Schwimmen	3:00	3:30	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00	6:30																																																																																																												
300m Schwimmen	4:30	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00																																																																																																												
400m Schwimmen	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30																																																																																																												
500m Schwimmen	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00																																																																																																												
600m Schwimmen	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30																																																																																																												
700m Schwimmen	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00																																																																																																												
800m Schwimmen	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30																																																																																																												
900m Schwimmen	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00																																																																																																												
1000m Schwimmen	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30																																																																																																												



- ## WEITERFÜHRENDE LINKS
- Deutsches Sportabzeichen
 - Leistungskatalog Erwachsene
 - Leistungskatalog Kinder und Jugendliche
 - Prüfungswegweiser
 - Übungsbuch
 - Turnübungen Koordination
 - Turnübungen Kraft
 - Turnübungen Schnelligkeit



Sportabzeichen Manager



DSA Sportabzeichen



– Erbringung von Leistungen

- Leistungen sind entsprechend der Altersklasse zu erbringen (es gilt das Alter, das im Prüfungsjahr erreicht wird)
- Anzahl der Versuche:
 - Grundsätzlich haben alle Teilnehmer*innen drei Versuche pro Prüfungstag
- Eintrag in die Prüfkarte
 - Leistung wird vom Prüfer in die Prüfkarte eingetragen und bestätigt dies mit seiner Unterschrift
- E-Bikes sind nicht erlaubt



– Der Schwimmnachweis

- Ein Leistungsnachweis in einer Schwimmdisziplin zählt als Schwimmnachweis
- Nachweis ist erbracht:
 - Unter 12 Jahre sind 50m ohne Zeitlimit gefordert
 - Ab 12 Jahre ist der Nachweis erbracht, wenn man 200m unter 11 Minuten schwimmt
 - 15 Minuten Dauerschwimmen (auch in offenem Gewässer)
 - Vorlage des Deutschen Schwimmbadzeichens, Deutschen Rettungsschwimmbadzeichens, Deutschen Triathlon-Abzeichens oder des Deutschen Fünfkampfzeichens



– Der Schwimmnachweis

- Termine Schwimmhalle /Badesee für Schwimmnachweis/
Leistungsabnahme ist noch offen.
Wird schnellstmöglich bekannt gegeben
- Zur Dokumentation und als Nachweis im Schwimmbad kann auch das
Formular „Nachweis der Schwimmfertigkeit“ genutzt werden
→ Prüfberechtigt sind z.B. auch Bademeister und (Sport-)Lehrer mit
Schwimmlehrbefähigung



– Boden- / Geräteturnen

Habt keine Angst!

Beispiel Geschwindigkeit

Alter	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
Element	Handstütz- Sprungüberschlag	Grätsch- (winkel)sprung	Handstütz- Sprungüberschlag	Sprungrolle	Schrittsprung	Sprungaufhocken als Stützsprung
s. Absatz	6.3.4.6	6.3.4.5	6.3.4.4	6.3.4.3	6.3.4.2	6.3.4.1

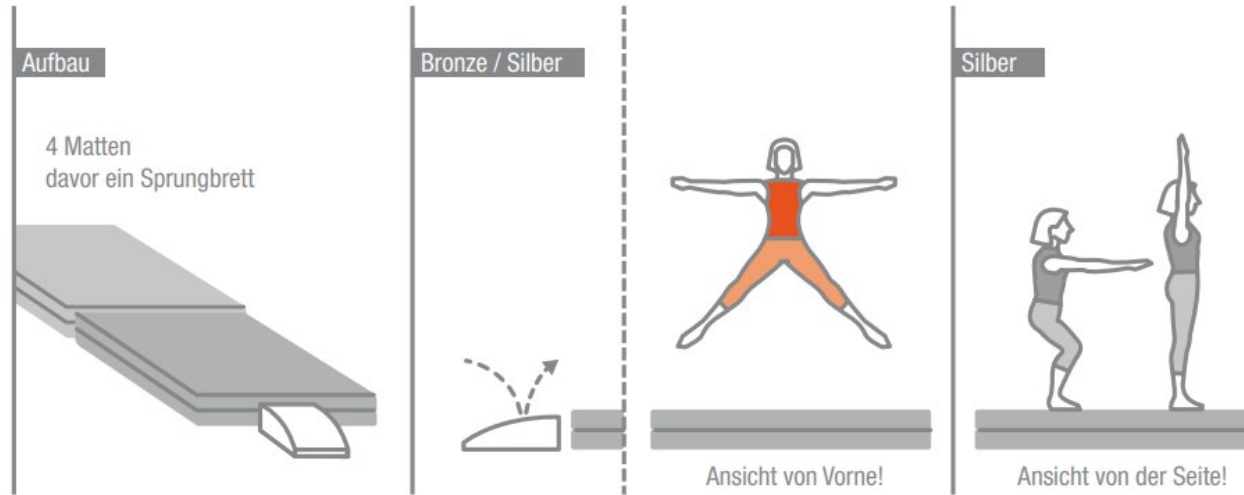


– Boden- / Geräteturnen

30-39

Grätsch-
(winkel)sprung

6.3.4.5



Bronze: Aus dem Anlauf (2 – 3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.

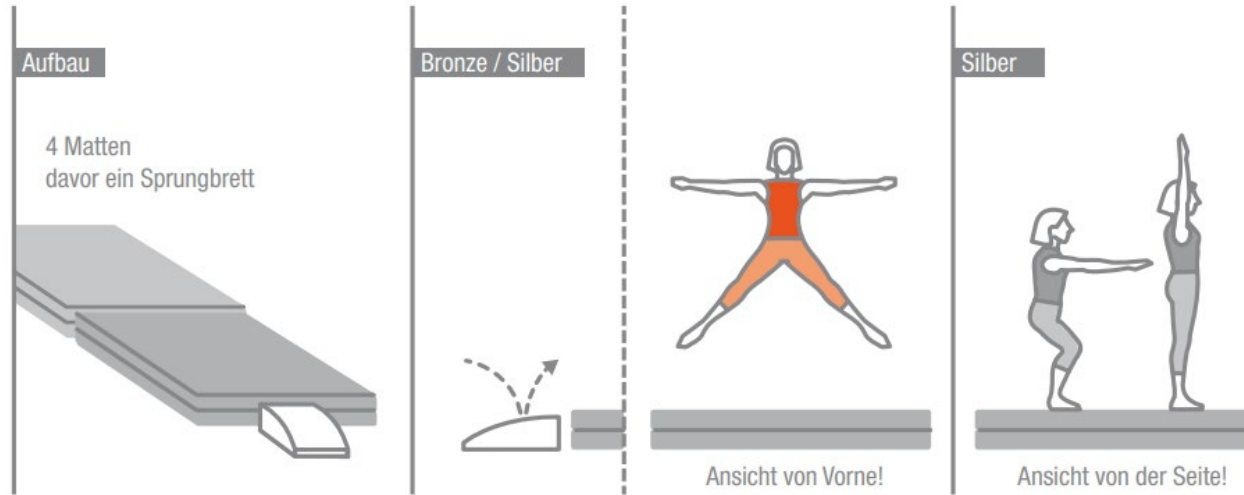


– Boden- / Geräteturnen

30–39

Grätsch-
(winkel)sprung

6.3.4.5



Silber: Aus dem Anlauf (2–3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.

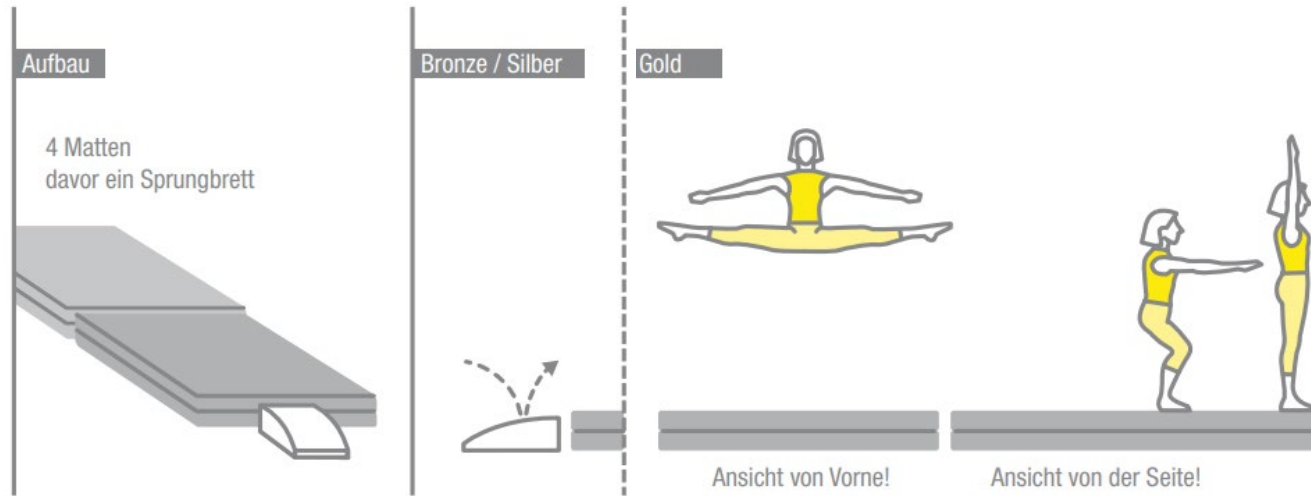


– Boden- / Geräteturnen

30–39

Grätsch-
(winkel)sprung

6.3.4.5

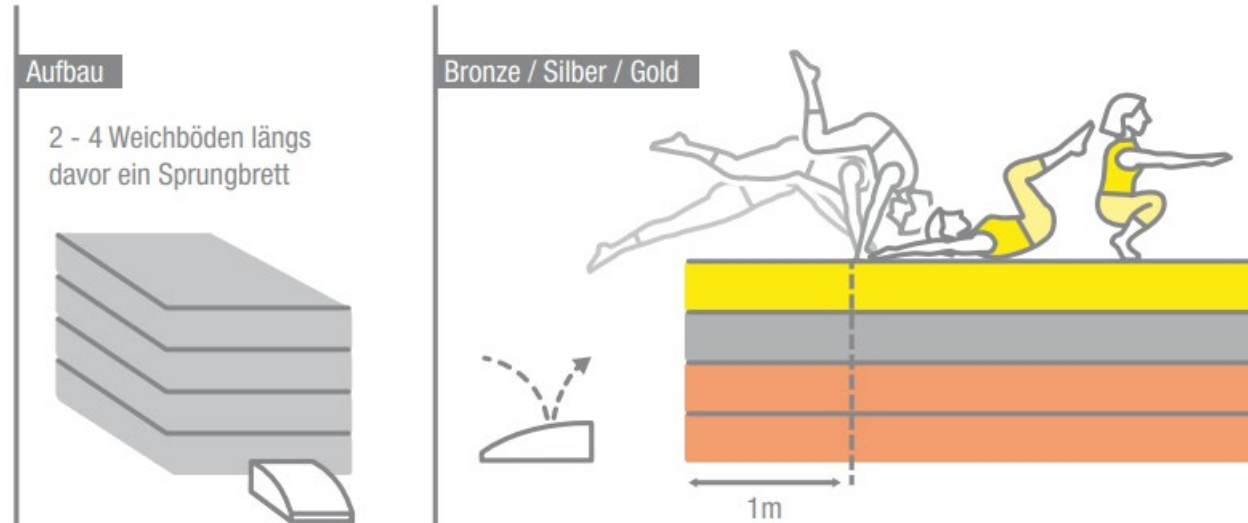


Gold: Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung (mit deutlichem Hüftwinkel, Knie zeigen nach oben) mit Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten in den ruhigen Stand.



– Boden- / Geräteturnen

50-59
Sprungrolle
6.3.4.3

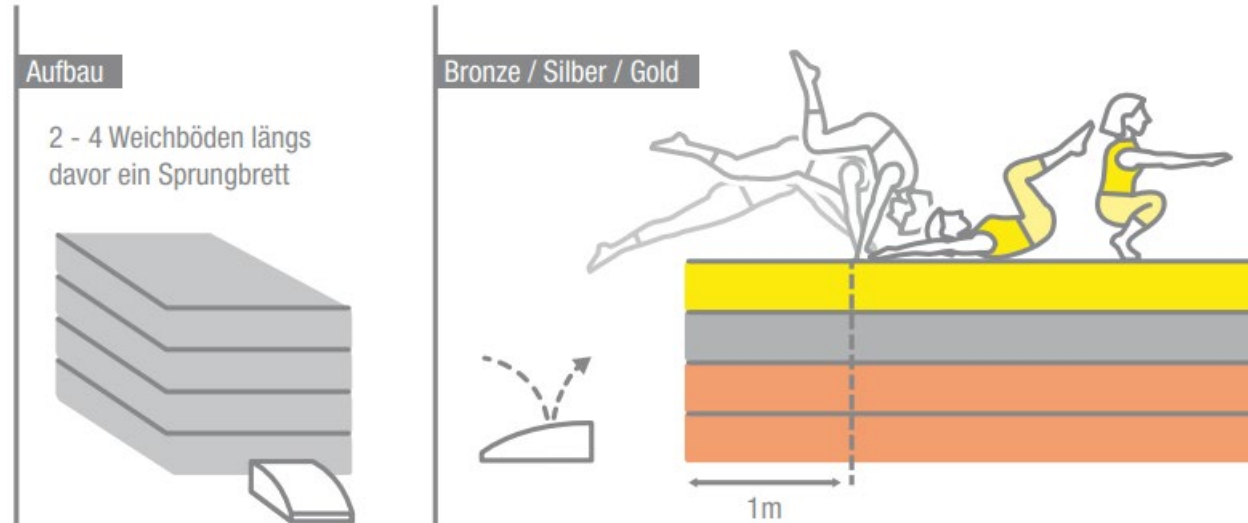


Bronze: Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.



– Boden- / Geräteturnen

50-59
Sprungrolle
6.3.4.3

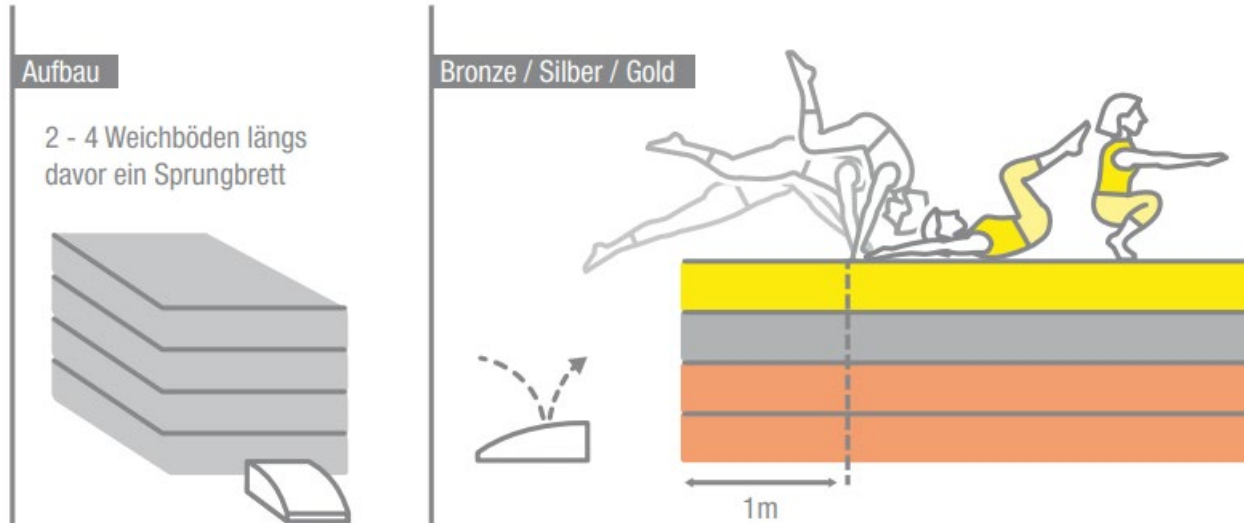


Silber: Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.



– Boden- / Geräteturnen

50-59
Sprungrolle
6.3.4.3



Gold: Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.



– Seilspringen

Alter		18 - 29	30 - 39	40 - 49
Element		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung
siehe Absatz		6.4.6.6	6.4.6.5	6.4.6.3
Anzahl der Sprünge	Bronze	5	10	40
	Silber	10	15	60
	Gold	15	20	80



– Seilspringen - Laufschrift

Durchführung:

Die Teilnehmer*innen müssen im Laufschrift auf der Stelle oder in der Fortbewegung, jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß über das Seil springen. Es wird jeweils die Fußüberquerung gezählt.

40 - 49
Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung
6.4.6.3
40
60
80



– Seilspringen - Kreuzdurchschlag

Durchführung:

Die Teilnehmer*innen müssen bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen. Hierbei wird jedes Kreuzen der Arme gezählt. Das Seil ist bei jedem Sprung (ohne Zwischensprung) unter den Füßen durchzuschlagen

30 - 39
Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung
6.4.6.5
10
15
20



– Seilspringen - Doppeldurchschlag

Durchführung:

Die Teilnehmer*innen müssen bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen. Es wird jede Landung nach dem Zweifachdurchschlag gezählt. Zwischen den Doppeldurchschlagsprüngen dürfen maximal 2 Sprünge (Zwischensprünge) ohne Doppeldurchschlag erfolgen.

18 - 29
Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung
6.4.6.6
5
10
15



Alter		6-9	10-11	12-13	14-17
Element		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung
siehe Absatz		6.4.6.1 / 6.4.6.2	6.4.6.1	6.4.6.4	6.4.6.5
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	20	10	10
	Silber	15	30	20	15
	Gold	25	40	30	20

Alter		18-29	30-39	40-49	50-59
Element		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung
siehe Absatz		6.4.6.6	6.4.6.5	6.4.6.3	6.4.6.4
Anzahl der Sprünge	Bronze	5	10	40	10
	Silber	10	15	60	20
	Gold	15	20	80	30

Alter		60-69	70-79	80-89	ab 90
Element		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung		
siehe Absatz		6.4.6.1	6.4.6.1 / 6.4.6.2		
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	8	6	4
	Silber	20	14	10	6
	Gold	30	18	12	8



– Generelle Übungsmöglichkeiten

Markierte Strecken (Wendepunkte) Richtung Zellingen

- für Laufdisziplinen:
800 m (Ki/Jugend), 3000 m / 10km / 7,5 km (Frauen/Männer)
- für Radfahr-Disziplinen:
5 / 10 km (Ki/Jugend), 20 km (Frauen/Männer)
- **Startpunkt: Radweg Höhe Sportheim**

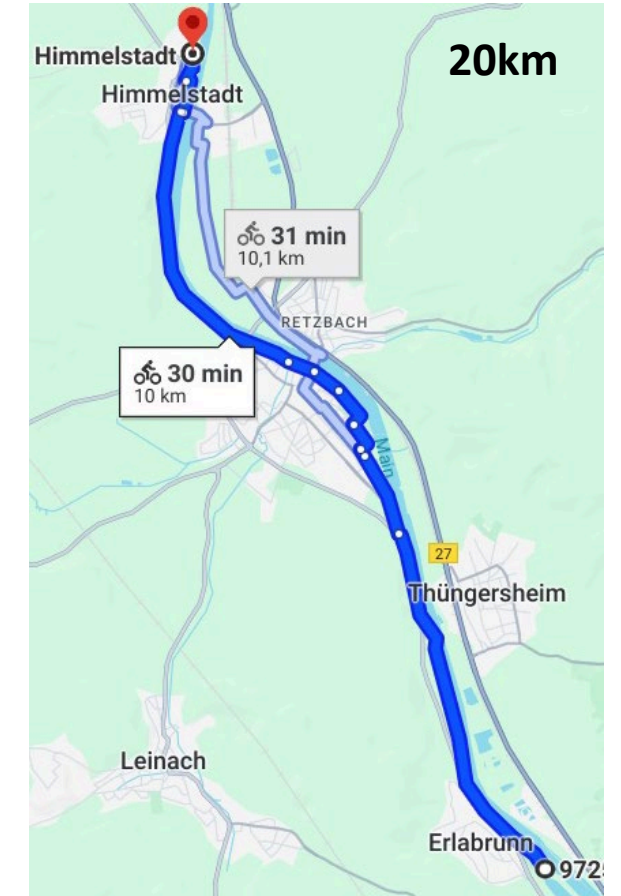
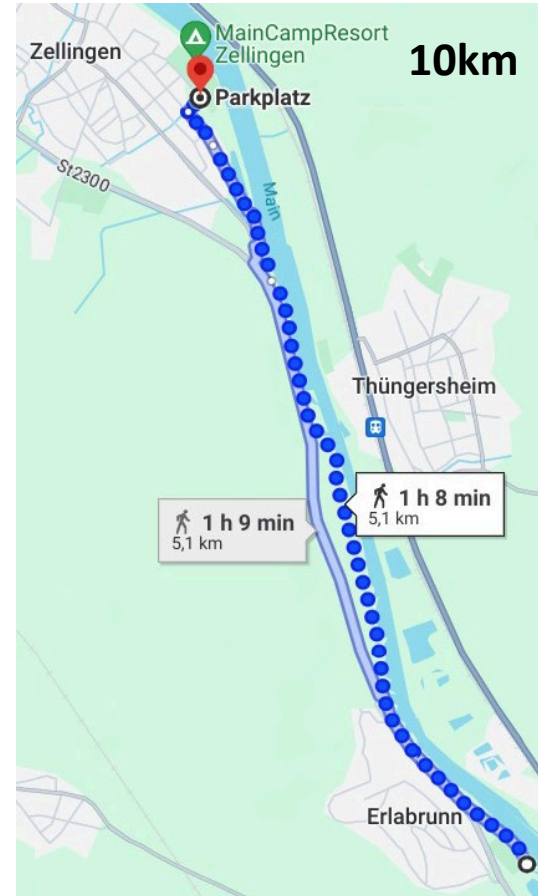
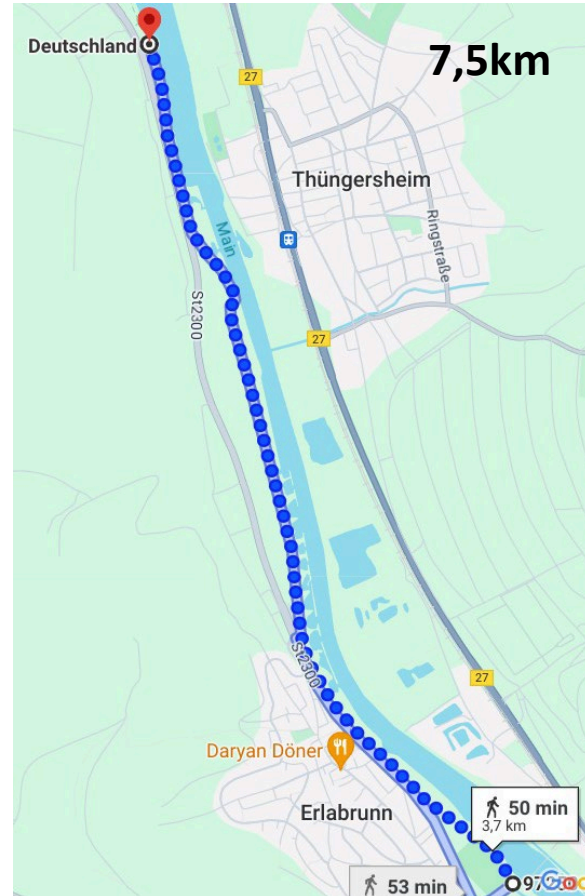
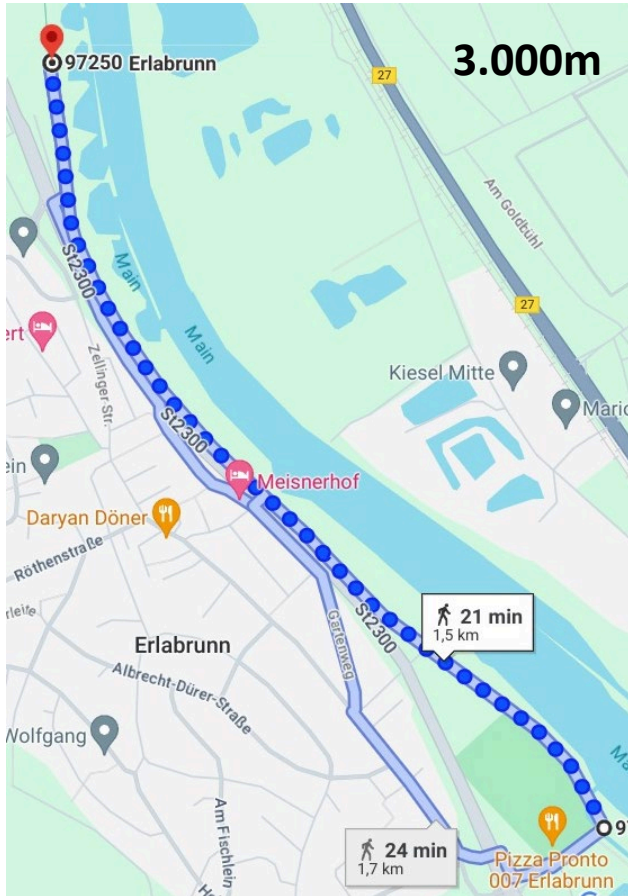


💡 Tipp:

- Kein Erstversuch am Aktions-/Wettkampftag
- Strecke im Vorfeld auf Zeit trainieren
- Nutzt die Ausdauersportgruppe des TSV (Montag und Donnerstag)



- Generelle Übungsmöglichkeiten





– Aktionstage zur Übung und Prüfung

- 09.03.: Schulturnhalle Margetshöchheim 10-14 Uhr

Mögliche Übungen: Geräte-/Bodenturnen - Medizinball -
Standweitsprung - Seilspringen

- 23.03.: Sportplatz Erlabrunn

Disziplinen am Fahrradweg, Sprint, Wurfdisziplinen, Kugelstoßen

- 06./07.03.: Ort offen
- Termin Schwimmhalle /Badesee für Schwimmnachweis/
Leistungsabnahme ist noch offen
- Weitere Aktionstage werden kommuniziert



– Kommunikation / Übergabe Abzeichen

- Veröffentlichungen über Social Media / Gemeindeblatt
- Einbeziehung aller Übungs-/Gruppenleiter/Trainer
 - Vorbereitung in den Mannschaften/(Tanz-)Gruppen im Rahmen der regelmäßigen Trainings – Prüfer können gerne zu einem Training dazukommen
- Übergabe der Sportabzeichen im Rahmen des Jubiläums-Sommernachtsfestes am Sonntag, den 28.07.
(nachmittags nach dem Festzug)



– FAQ

- Man muss nicht vor einem Leistungsnachweis festlegen, ob man Gold, Silber oder Bronze ablegt
→ dies bestimmt die erbrachte Leistung
- Wann bekomme ich Bronze, Silber oder Gold?
 - Bronze 4-7 Punkte
 - Silber 8-10 Punkte
 - Gold 11-12 Punkte
- Wie lange habe ich Zeit meine Leistungen zu erbringen?
→ Bis Ende Juni müssen alle Leistungen erbracht sein
- Weitere Fragen?

150 Jahre TSV Erlabrunn

-
150 Sportabzeichen

Sei dabei!

