

Anmeldung

Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Die Leichtathletik Kernen als Abteilung der Sportvereinigung Rommelshausen e.V. bietet die Möglichkeit zum Training als auch die Prüfung an.

Für Nichtmitglieder wird eine Verwaltungsgebühr von **10,00€** erhoben. Diese ist zu Beginn der Maßnahme in bar an die Übungsleiter zu übergeben.

Mitglieder der Spvgg Rommelshausen e.V. zahlen keine Gebühr,
der untere Abschnitt ist aber in jedem Fall auszufüllen und an den Übungsleiter/ Prüfer auszuhändigen.

Meldeformular zum Sportabzeichen

Bitte bei der Geschäftsstelle der Spvgg Rommelshausen mit Trainingsbeginn einreichen.

_____	_____
Name	Vorname
_____	<input type="radio"/> männlich
Geburtsdatum	<input type="radio"/> weiblich
Mitgliedschaft der Sportvereinigung Rommelshausen e.V.	
<input type="radio"/> nein > 10,00€	
<input type="radio"/> ja	

Abteilung	
<input type="radio"/> Gebühr von 10,00€ für das Sportabzeichen im Jahr 20____ wurde vom Teilnehmer in bar bezahlt	

Datum/ Unterschrift Übungsleiter	
}-----	
<input type="radio"/> Gebühr von 10,00€ für das Sportabzeichen im Jahr 20____ wurde vom Teilnehmer in bar bezahlt	

Datum/ Unterschrift Übungsleiter	

Wissenswertes zum Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsportes und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter.

Wie bekomme ich das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold?

Wie bei den Olympischen Spielen gibt es auch beim Deutschen Sportabzeichen die Stufen Bronze, Silber oder Gold. Die Leistungen in den vier ausgewählten Disziplinen werden mit Punkten bewertet.

Für eine Leistung im Bereich Bronze erhältst Du einen Punkt, für Silber zwei Punkte und für Gold drei Punkte. Die Summe deiner Punkte bestimmt, welches Sportabzeichen Du am Ende erhältst:

Bronze= 4-7 Punkte
Silber = 8-10 Punkte
Gold = 11-12 Punkte



Um das Deutsche Sportabzeichen zu erhalten, musst Du in den vier Disziplinengruppen Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer deine Fähigkeiten unter Beweis stellen. Hierzu stehen Angebote aus den Sportarten Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Gerätturnen zur Auswahl. Um das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben, muss in jeder Disziplinengruppe mindestens eine Leistung in Bronze erbracht werden.

Alle Info's unter: <https://sportabzeichen.splink.de>

Leichtathletik
Kernen

Sportabzeichen Erwachsene

...fit bleiben,
Leistung steigern
und sich selbst unter
Beweis stellen.

www.leichtathletik-kernen.de



Sportabzeichen- zeig was du kannst

Der Weg ist das Ziel

Die Vorbereitung auf die Sportabzeichenprüfung sollte sich über einen längeren Zeitraum erstrecken.

Gemeinsam unter Gleichgesinnten bieten wir unter fachkundiger Leitung ein spezielles, effektives Training zur Vorbereitung auf die Sportabzeichenprüfung.

Das Training bietet viele Möglichkeiten, seine eigenen Leistungen zu erhalten und durch regelmäßiges Training zu verbessern.

Wir bieten:

- Eine geeignete Übungsanlage im St. Rambert Stadion
- Alle erforderlichen Einrichtungen und Geräte
- altersgerechte Übungen
- fachlich Anleitung durch erfahrene Betreuer

4M

Mach es regelmäßig
Mach es richtig
Mach es mit Maß
Mach es mit Spaß

Sportmedizinische Empfehlung

Bitte lassen sie sich sportärztlich untersuchen:

- Wenn beim Training Beschwerden auftreten
- Wenn sie über 40 sind und längere Zeit nicht trainiert haben.

Wenn sie dauerhaft trainieren empfehlen wir ab einem Alter von 40 Jahren Untersuchungsintervalle von 3 Jahren.

Menschen mit koronaren Durchblutungsstörungen, Zustand nach Herzinfarkt, Herzoperationen und Schrittmacherimplantationen, sowie allen Erkrankungen, die zu akuten Schüben neigen, wie z.B. Morbus Bechterew, Multiple Sklerose, sind von den Prüfungen ausgeschlossen. Nach überstandener kardiologischer Erkrankung ist die Teilnahme am deutschen Sportabzeichen möglich, wenn durch einen Kardiologen die Sporttauglichkeit attestiert wird. Die fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung darf nicht älter als 12 Monate sein.

Sportabzeichentraining

Sommersaison (April bis Oktober):

**Montags 18:30 Uhr im
St. Rambert Stadion
in Rommelshausen**



Spvgg Rommelshausen e.V.
LA-Kernen
Friedrichstraße 2
71394 Kernen

Web: www.leichtathletik-kernen.de
Mail: info@leichtathletik-kernen.de