



**StadtSportBund
Dortmund**

Allgemeine Informationen

Was Sie wissen sollten!

Das **Deutsche Sportabzeichen (DSA)** ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

Jede*r Erwerber*in darf und kann es absolvieren, auch wenn keine Mitgliedschaft in einem Sportverein besteht.

Immer mehr Berufszweige fordern zudem die Absolvierung eines DSA für Bewerbungen oder als Fitnessnachweis (z. B. Feuerwehr/Polizei, etc.) ein.

Das DSA kann von Männern und Frauen sowohl in der Bundesrepublik Deutschland als auch im Ausland abgelegt werden. Voraussetzung ist das erfolgreiche Absolvieren der geforderten Leistungen. Die Verleihung erfolgt durch die Ausstellung einer Urkunde bei dem jeweiligen Stadt- oder Kreissportbund, in dessen Stadt das DSA abgelegt wurde.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den **motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination**. Aus jeder dieser Disziplingruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden.

Wer das DSA erwerben möchte, muss schwimmen können!

Der **Nachweis der Schwimmfertigkeit** erfolgt

- durch das Wählen einer Schwimmdisziplin aus den Gruppen Schnelligkeit und/oder Ausdauer.
- durch 15 Min. Dauerschwimmen (auch im offenen Gewässer möglich) im Rahmen der Prüfungen zum DSA oder im Vorfeld (durch Bestätigung des*r Schwimmmeister*in, der/die ebenfalls im Besitz eines Prüferausweises zur Abnahme des DSA sein muss).
- durch die Vorlage von Schwimmbabzeichen.
(Details - auch zur Gültigkeit - unter www.deutsches-sportabzeichen.de)

Die Sportarten, in denen Sie geprüft werden!

Die vier motorischen Grundfähigkeiten werden in jeweils einer Disziplingruppe mit Hilfe von Einzeldisziplinen aus den Sportarten

Leichtathletik · Schwimmen · Gerätturnen · Radfahren

geprüft.

Aus den Gruppen

Ausdauer · Kraft · Schnelligkeit · Koordination

ist nur **eine** Disziplin erfolgreich zu absolvieren. Es sollte auch nur der zu beurkundende Wert vom Prüfer eingetragen werden. Die Auswahl trifft der Erwerber, also Sie!

Verbandsabzeichen werden ebenfalls in den Gruppen **Ausdauer**, **Kraft**, **Schnelligkeit** und **Koordination** anerkannt, siehe auch:

https://cdn.dosb.de/user_upload/www.deutsches-sportabzeichen.de/Materialien/2020/DSA_Verbandsabzeichen_2020-1.pdf

Bronze - Silber - Gold

Das DSA kann - je nach persönlicher Fitness und Trainingszustand - erworben werden

- in **Bronze** (1 Punkt) insgesamt 4 bis 7 Punkte
- in **Silber** (2 Punkte) insgesamt 8 bis 10 Punkte
- in **Gold** (3 Punkte) insgesamt 11 bis 12 Punkte

Wenn Sie Ihren 1. Fitness-Orden erhalten haben, dann bleiben Sie dabei, denn nach 5maliger erfolgreicher Prüfung wird das Abzeichen mit der Zahl 5 verliehen, welches in 5er-Schritten auch als Zahl 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50 usw. erworben werden kann. Dabei spielt die erreichte Leistungsstufe (Bronze, Silber oder Gold) keine Rolle.

Das DSA wird verliehen

- als **Deutsches Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche** an Jungen und Mädchen, ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr vollendet wird.
- als **Deutsches Sportabzeichen an Erwachsene**, ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr vollendet wird.

Das DSA ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und wird an Männer und Frauen verliehen, die in einem Kalenderjahr (01.01. bis 31.12.) die Leistungsanforderungen erfüllt haben. Pro Kalenderjahr kann es einmal erworben und beurkundet werden. Angefangene Prüfungen zum Jahresende können nicht in das kommende nächste Jahr übertragen werden.

Auch **Menschen mit Behinderung können das DSA erwerben**. Die Bedingungen für Menschen mit Behinderung wurden vom Deutschen Behindertensportverband (DBS) im Einvernehmen mit dem DOSB festgelegt und sind im Handbuch "Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung" beschrieben.