

# **Sportabzeichen-Tagung**

## **Im Sportkreis Fulda-Hünfeld**

### **am 15.04.2024**



© DOSB

# Tagesordnung

## DOSB-Informationen

- Änderungen im PWW
- Erweiterter Leistungskatalog Gruppe KRAFT
- Änderungen auf DSA-Materialien
- Sonstiges

## Isb h-Informationen

- Statistik 2023
- Isb h Vereinswettbewerb 2023
- Sportabzeichen-Digital
- Schulungstermine Sportabzeichen-Digital

# Tagesordnung

---

## Sportkreis Informationen

- Top 10 Vereine im Sportkreis
- Förderung vom Sportkreis für Vereine
- Ehrungen
- Gültigkeit und Verlängerung der Prüf-Ausweise

# DOSB-Informationen

## Änderungen im PWW 2024

### Disziplingruppe Kraft

- Medizinball für Kinder von 6-11 (Seite 16; 6.2.2)

- als Stoßtechnik; kein Wurfsektor nötig

[https://leichtathletiktraining.de/wks\\_kla\\_inklusion/86](https://leichtathletiktraining.de/wks_kla_inklusion/86)

*„Die Kinder stoßen den Medizinball beidhändig frontal nach vorne, wahlweise in paralleler Fußstellung oder aus der Schrittstellung“  
oder*

*„Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage möglichst weit nach vorne“*

# DOSB-Informationen

## Änderungen im PWW 2024

### Disziplingruppe Kraft

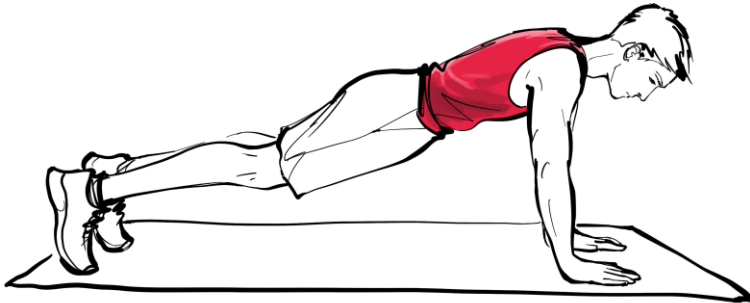
- Neue Steinstoßgewichte bei den Männern (3 kg und 7,5 kg) (Seite 16; 6.2.4)
- Gerätturnen (Seite 17; 6.2.7)

*Die Nummern der Übungen haben sich verändert; aus „Schulterstand“ wird „Kopfstand“*

- Erweiterter Leistungskatalog (Seite 16; 6.2.6)  
siehe nachfolgende Folien

# DOSB-Informationen

## Erweiterter Leistungskatalog Gruppe KRAFT



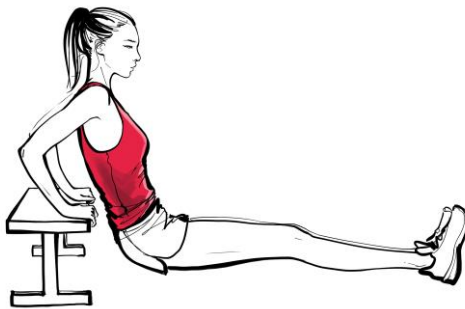
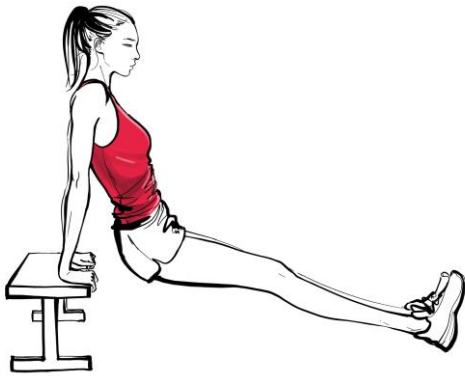
Push-Ups/Liegestützen



Crunches/Curl-Up-Test/Bauchpresse

# DOSB-Informationen

## Erweiterter Leistungskatalog Gruppe KRAFT



Triceps-Dips/Beugestütz



Pull-Ups/Klimmzug

# DOSB-Informationen

## Erweiterter Leistungskatalog Gruppe KRAFT

- Leistungskatalog abrufbar unter:  
[https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.deutsches-sportabzeichen.de/Materialien/2024/DSA\\_Erweiterter\\_Leistungskatalog\\_2024\\_SCREEN.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.deutsches-sportabzeichen.de/Materialien/2024/DSA_Erweiterter_Leistungskatalog_2024_SCREEN.pdf)
- Prüfberechtigt sind alle Prüfer\*innen mit einem gültigen Prüfausweis
- Bitte Feedback zu den Übungen an den DOSB geben!  
(siehe Seite 3 im erweiterten Leistungskatalog)



# DOSB-Informationen

## Änderungen im PWW 2024

### Disziplingruppe Schnelligkeit

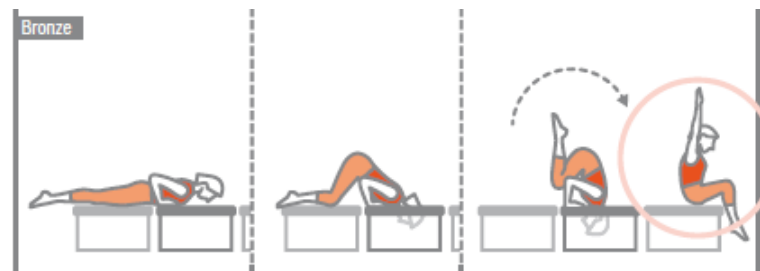
- Gerätturnen (Seite 21; 6.3.4)

*Aus „Sprunghocke als Stützsprung“ wird „Sprungaufhocken als Stützsprung“*

### Disziplingruppe Koordination

- Gerätturnen (Seite 31; 6.4.7.5)

*Rolle - Bronze-Übung: veränderte Endposition; die Füße werden auf dem Boden aufgesetzt*



# DOSB-Informationen

## Übersicht zu Änderungen in den Leistungskatalogen 2024

Weibliche Jugend	Männliche Jugend	Frauen	Männer
Ausdauer			
		Walking AK 18-24 und 30-49	
Kraft			
Medizinball (1 kg) AK 6-11	Medizinball (1 kg) AK 6-11	Medizinball AK 18-ab 90	Medizinball AK 18-ab 90
		Erweiterter LK AK 18-ab 90	Steinstoßen* AK 60-ab 90
			Erweiterter LK AK 18-ab 90

\*Änderung der Stein-Gewichte

Bei einigen Turnübungen im Bereich Kraft, Schnelligkeit und Koordination wurden textliche Anpassungen vorgenommen.

# DOSB-Informationen

## Übersicht zu Änderungen in den Leistungskatalogen 2024

Im Leistungskatalog Erwachsene kam es in der Gruppe Ausdauer bei den Frauen in der AK ab 90 beim Walking/Nordic Walking leider zu einem **Druckfehler**. Der richtige Wert für Bronze beträgt weiterhin 110:20 Min. (nicht 110:21).

# DOSB-Informationen

## Änderungen an DSA-Materialien

- Neue Einzel- und Gruppenprüfkarten
- Neue Zeile für Eintragung Kraft-Übung aus dem erweiterten Leistungskatalog

KRAFT	Schlagball/Wurfball		(in m, cm)	Wert	
	Medizinball		(in m, cm)	Wert	
	Kugelstoßen		(in m, cm)	Wert	
	Steinstoßen		(in m, cm)	Wert	
	Standweitsprung		(in m, cm)	Wert	
	Geräturnen*	Übung: 6.2.7. ....			
	Sportartspez. Abz.	Verband (Abk.) / Abz.			
	Erweiterter LK*	Übung: 6.2.6. ....		Anzahl	

# DOSB-Informationen

## Änderungen an DSA-Materialien

- Neue Gebühren

Aktuelle Gebühren ab 01.01.2024 (zzgl. Versandkosten)	
<b>I. Deutsches Sportabzeichen</b>	<b>Ich bestelle:</b>
<b>1. Urkunden und Abzeichen</b>	
Urkunde ohne Abzeichen	je 3,50 € _____ St.
Urkunde und Abzeichen (Bronze, Silber, Gold)	je 5,00 € _____ St.
<b>2. Ersatz-/Zusatzabzeichen</b>	
(A) Abzeichen (Bronze, Silber, Gold)	je 1,50 € _____ St.
(B) Abzeichen (Bicolor mit Zahl 5–70)	je 3,50 € _____ St.
(C) Bandschnalle (Bronze, Silber, Gold)	je 4,00 € _____ St.
(D) Bandschnalle (Bicolor mit Zahl 5–70)	je 5,00 € _____ St.
<b>II. Deutsches Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche</b>	
<b>1. Urkunden und Abzeichen</b>	
Urkunde und Abzeichen (Bronze, Silber, Gold)	je 1,50 € _____ St.
<b>2. Ersatzabzeichen</b>	
Abzeichen (Bronze, Silber, Gold)	je 1,25 € _____ St.

➤ In Hessen  
gebührenfrei!

# DOSB-Informationen

## Änderungen an DSA-Materialien

- Neue Urkunden ab März 2024
  - Angabe der Anzahl der absolvierten Kinder- und Erwachsenenabzeichen
  - Unterschrift DBS-Präsident

# DOSB-Informationen

## Sonstiges

- BKK 24 ist als Förderer ausgestiegen; ab 2024 gibt es keinen Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe mehr
- Ernsting's family bietet ab 2024 kein Familien-Sportabzeichen mehr an
- Sparkassen-Ringbücher sind ab Mitte April bestellbar

Bitte bei den Stützpunktleiterinnen und Leitern nachfragen, ob Sie Sparkassenbücher bestellt haben.

# Isb h/SK-Informationen


## Statistik 2023

	Erwachsene	Jugendliche	Schüler/ -innen	Zusammen
<b>2023</b>	<b>11.158</b>	<b>34.212</b>		<b>45.370</b>
<b>2022</b>	<b>10.206</b>	<b>30.519</b>		<b>40.725</b>
2021	9.836	21.598		31.434
2020	9.957	22.599		32.556
2019	13.240	50.041		63.281
2018	13.434	51.417		64.851



# Isb h/SK-Informationen

## Sportabzeichen-Übersicht Gesamtanzahl Hessen



Sportkreis	2023	2022	2021	2020
Marburg-Biedenkopf	1026	975	788	883
Vogelsbergkreis	1121	1030	788	861
Gießen e.V.	3560	3171	2058	1864
Lahn-Dill	1311	1189	817	840
Limburg-Weilburg	1235	1056	825	816
Waldeck-Frankenberg e.V.	1128	956	966	658
Fulda-Hünfeld	7167	6282	4417	5177
Main-Kinzig	2206	1880	1257	1350
Hersfeld-Rotenburg	753	675	464	725
Frankfurt	1164	1172	913	876
Wetterau	1363	1299	983	927
Offenbach	3687	3316	2030	1779
Main-Taunus	1600	1180	1052	991
Hochtaunus e.V.	2186	2226	1554	865
Darmstadt-Dieburg	4484	4903	3851	4965
Odenwald	561	656	524	536
Bergstraße	1334	1083	1130	1297
Groß-Gerau	1663	1463	1077	985
Wiesbaden	2611	2410	2100	2278
Rheingau-Taunus	1072	1006	675	831
Region Kassel	1732	809	1093	1119
Werra-Meißner	1062	674	700	792
Schwalm-Eder e.V.	1344	1314	1372	1141
	<b>45370</b>	<b>40725</b>	<b>31434</b>	<b>32556</b>

# Isb h/SK-Informationen

## Sportabzeichen Gesamtanzahl

Im Sportkreis Fulda-Hünfeld konnten wir unsere Anzahl der abgenommenen Sportabzeichen um 855 DSA im Vergleich zu 2022 steigern und erreichten in Hessen damit erneut den 1. Platz!

**Das ist ein Erfolg von Euch allen, vielen Dank!**

1. Platz Fulda-Hünfeld	7.167 DSA	(6.282 DSA in 2022)
2. Platz Darmstadt-Dieburg	4.484 DSA	(4.903 DSA in 2022)
3. Platz Offenbach	3.687 DSA	(3.316 DSA in 2022)

# Isb h/SK-Informationen

## Sportabzeichen Übersicht in Schulen / Hessen

Sportkreis	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015
Marburg-Biedenkopf	300	231	0	185	611	518	302	284	509
Vogelsbergkreis	590	506	328	486	897	1019	1191	1185	952
Gießen e.V.	2107	2041	826	865	3304	2923	2984	2304	2543
Lahn-Dill	622	522	287	204	1122	1211	850	1011	835
Limburg-Weilburg	347	344	156	301	386	694	791	551	287
Waldeck-Frankenberg e.V.	506	322	334	46	261	900	988	587	560
Fulda-Hünfeld	5666	5013	3112	3775	7194	7008	6797	6973	7385
Main-Kinzig	1632	1180	709	735	2368	2132	2224	2010	1961
Hersfeld-Rotenburg	499	416	152	412	874	879	922	745	682
Frankfurt	196	320	297	87	389	275	481	360	421
Wetterau	328	368	118	47	586	683	608	593	657
Offenbach	2634	2025	898	657	2326	2497	2434	2223	2601
Main-Taunus	630	172	42	26	1134	967	253	349	362
Hochtaunus e.V.	1216	1256	768	95	2180	2531	2351	2141	2041
Darmstadt-Dieburg	2731	3432	2471	3487	6332	7540	6383	7743	6721
Odenwald	173	215	159	184	524	550	520	556	680
Bergstraße	438	451	525	606	1714	1451	1779	1936	2044
Groß-Gerau	704	646	294	225	713	1161	1098	1262	1291
Wiesbaden	1686	1608	1351	1613	2611	2356	1742	1328	1093
Rheingau-Taunus	183	73	0	109	650	946	668	590	605
Region Kassel	323	126	208	265	1507	975	787	811	540
Werra-Meißner	762	427	456	545	968	860	796	837	998
Schwalm-Eder e.V.	485	408	510	263	992	791	942	881	878
	<b>24758</b>	<b>22102</b>	<b>14001</b>	<b>15218</b>	<b>39643</b>	<b>40867</b>	<b>37891</b>	<b>37260</b>	<b>36646</b>

# Isb h/SK-Informationen

## Sportabzeichen in Schulen

	2023	2022	2021
Fulda-Hünfeld	5.666 DSA	5.013 DSA	3.112 DSA
Darmstadt-Dieburg	2.731 DSA	3.432 DSA	2.471 DSA
Offenbach	2.634 DSA	2.025 DSA	898 DSA
Gießen	2.107 DSA	2.041 DSA	826 DSA

Erfreulich sind die Sportabzeichen-Abnahmen in den Schulen gewesen. 653 DSA wurden im Vergleich zum Jahr 2022 mehr abgenommen.

Hessenweit wurden 24.758 DSA in den Schulen abgelegt – ein Plus von 2.656 zum Vorjahr.

# Isb h/SK-Informationen

## Sportabzeichen Übersicht in Vereinen / Hessen

Sportkreis	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015
Marburg-Biedenkopf	615	193	160	148	611	398	134	256	438
Vogelsbergkreis	512	520	456	382	549	549	452	558	587
Gießen e.V.	1883	1675	1368	1187	2384	2518	2859	2380	2466
Lahn-Dill	727	690	529	666	915	988	776	882	774
Limburg-Weilburg	894	731	696	525	891	775	812	845	848
Waldeck-Frankenberg e.V.	624	615	628	602	807	768	768	682	677
Fulda-Hünfeld	1993	1725	1590	1533	2053	1905	1542	1783	1510
Main-Kinzig	360	540	389	424	588	605	629	590	626
Hersfeld-Rotenburg	332	283	320	381	512	614	672	641	610
Frankfurt	801	861	662	659	1048	1024	1093	891	755
Wetterau	1009	918	859	873	1042	1147	1142	1201	1144
Offenbach	2372	2313	1542	1157	2133	2053	2706	2410	2247
Main-Taunus	981	1027	1019	963	1492	1511	1270	1260	1318
Hochtaunus e.V.	966	968	756	741	1280	1363	1093	1188	976
Darmstadt-Dieburg	1632	1455	1313	1413	1698	1680	1672	1623	1589
Odenwald	389	446	372	367	501	573	524	525	545
Bergstraße	895	632	605	691	1075	1143	986	1249	1055
Groß-Gerau	987	818	748	758	874	946	908	867	841
Wiesbaden	1055	981	857	761	998	891	945	831	800
Rheingau-Taunus	884	915	667	713	1016	1076	1070	1194	1085
Region Kassel	1139	561	824	797	1189	1305	1179	1470	1603
Werra-Meißner	284	237	231	242	325	370	426	399	459
Schwalm-Eder e.V.	861	909	851	861	1263	1350	1322	1351	1303
	<b>22195</b>	<b>20.013</b>	<b>17.442</b>	<b>16.844</b>	<b>25.244</b>	<b>25.552</b>	<b>24.980</b>	<b>25.076</b>	<b>24.256</b>

# Isb h/SK-Informationen

## Sportabzeichen Übersicht in Vereinen / Hessen

	2023	2022	2021
1. Offenbach	2.372 DSA	2.313 DSA	1.542 DSA
2. Fulda-Hünfeld	1.993 DSA	1.725 DSA	1.590 DSA
3. Gießen	1.883 DSA	1.675 DSA	1.368 DSA
4. Darmstadt-Dieburg	1.632 DSA	1.445 DSA	1.313 DSA
5. Region Kassel	1.139 DSA	561 DSA	824 DSA

Wir verzeichnen ein Plus von 268 Sportabzeichen, die in 27 Vereinen abgenommen wurden. Der SK Offenbach konnte wiederholt den SK Fulda-Hünfeld auf den 2. Platz verweisen. Auch hessenweit wurden über 2.000 DSA mehr als 2023 abgenommen.

# Isb h/SK-Informationen

## Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung Übersicht in Vereinen / Hessen

Isb Nr.	2023	2022	2021	2020	2019	2018
10 Marburg-Biedenkopf	9	9	15	8	23	19
11 Vogelsbergkreis	0	8	0	0	3	4
12 Gießen e.V.	2	3	5	1	2	2
13 Lahn-Dill	3	2	4	2	5	5
14 Limburg-Weilburg	10	0	4	0	1	0
17 Waldeck-Frankenberg e.V.	5	17	15	5	35	65
18 Fulda-Hünfeld	67	51	44	15	99	59
19 Main-Kinzig	3	1	0	2	0	1
22 Hersfeld-Rotenburg	0	2	7	4	3	3
24 Frankfurt	3	2	1	3	3	0
25 Wetterau	9	3	5	4	4	7
29 Offenbach	9	10	8	13	17	11
30 Main-Taunus	3	0	0	1	4	1
31 Hochtaunus e.V.	66	58	38	36	44	1
33 Darmstadt-Dieburg	53	39	33	41	41	41
35 Odenwald	0	0	0	0	0	0
36 Bergstraße	7	4	2	6	5	4
37 Groß-Gerau	4	8	9	2	0	2
38 Wiesbaden	27	29	15	9	25	5
39 Rheingau-Taunus	5	8	1	0	1	0
41 Region Kassel	29	18	38	3	106	54
42 Werra-Meißner	45	42	31	0	57	49
44 Schwalm-Eder e.V.	23	29	27	34	34	0
	382	343	302	189	512	333

# Isb h/SK-Informationen

## Auswertung Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung / Hessen

	2023	2022	2021
1. Fulda-Hünfeld	67 DSA	51 DSA	44 DSA
2. Hochtaunus	66 DSA	58 DSA	38 DSA
3. Darmstadt-Dieburg	53 DSA	39 DSA	33 DSA

In Hessen haben 382 Menschen mit Behinderung das Sportabzeichen erworben. Erfreulich, dass es auch hier einen Aufwärtstrend gibt. Hessenweit wurden 40 DSA mehr als 2022 abgelegt.



# Isb h/SK-Informationen

---

Isb h Vereinswettbewerb 2023

Noch keine Auswertung

# SK-Informationen

## Top 10 (11) Vereine im Sportkreis

Organisation	Anzahl SPAZ
TV 1912 Flieden e.V.	315
TV 1909 Petersberg	181
TSV Weyhers-Ebersburg	146
TV Jahn Neuhoof 1908 e.V.	144
SV 1920 Steinbach e.V.	130
TSV 1909 Poppenhausen e.V.	121
Hünfelder SV	97
TSV Schmalnau 1910/46	95
TSV Arzell 1963 e.V.	87
DJK Buchonia Fulda	57
Ski-Club Tann	57

**Herzlichen Glückwunsch!**

# SK-Informationen

## Unterstützung des Sportkreises

Jeder Stützpunkt/Verein erhält wieder eine finanzielle Anerkennung vom Sportkreis, z. B. zur Anschaffung von DSA-Sportgeräten. Die Höhe richtet sich nach der Anzahl der eingereichten Sportabzeichen.

Pro Sportabzeichen 1,50 € plus nachfolgenden Bonus, der nach Sportabzeichen-Abnahmen gestaffelt ist.

>100 DSA = 100,00 €;

50-99 DSA = 75,00 €;

26-49 DSA = 50,00 €;

10-25 DSA = 25,00 €

# SK-Informationen

## Ehrungen

17 Prüferinnen und Prüfer wurden beim Sportabzeichen-Wettbewerb geehrt.

Stellvertretend für alle wollen wir einen ganz besonders hervorheben:

**Erwin Müller von der SG Hettenhausen ist schon 50 Jahre Prüfer!**

Herzlichen Dank für diesen Einsatz!

22 Langjährige Erwerberinnen und Erwerber wurden geehrt.

Dieter Puschmann hat das Sportabzeichen schon zum 50. Mal erworben.

# SK-Informationen

Neue Prüfausweise sind bis 2027 gültig.  
Verlängerung möglich durch:

- DSA-Prüfer\*innen-Tagungen der Sportkreise
- DSA-Fortbildungslehrgänge der Sportkreise oder des Landessportbundes Hessen
- DSA-Zusatzqualifikationen (Turnen, Rad sowie DSA für Menschen mit Behinderungen)
- Fortbildungen der Fachverbände in den Sportarten Schwimmen, Leichtathletik, Radfahren und Turnen, soweit das Thema der Fortbildung einen Bezug zum Sportabzeichen aufweist – hier bitte im Vorfeld Kontakt zur / zum DSA-Beauftragten des Sportkreises aufnehmen
- Erste-Hilfe-Aus- und Fortbildungen

# SK-Informationen

## Sportabzeichen – Wettbewerb

- 2023 haben sich 223 Familien und 23 Firmen beteiligt
- 2024 gibt es wieder den beliebten Wettbewerb
  - Abschlussveranstaltung ist am 13.12.2024 bei der SG Johannesburg
  - Meldekarten gibt es bei den Stützpunkten oder auf der Homepage.

# SK-Informationen

## Rückblick 2023

- Im Rahmen der Landesgartenschau fand am 03./04.06.2023 ein Sportwochenende mit Sportabzeichen-Abnahmen und der Möglichkeit ein Alltags-Fitness-Test zu machen statt. Gut besuchter Tag mit vielen Interessierten.
- Am 14. Juni hat im Rahmen des Host Town Programms ein Interkultureller und Inklusiver Sportabzeichen-Tag im Stadion Fulda stattgefunden. 30 Prüfende und 20 Helfende waren dabei! Die Nachmittagsangebote wurden leider nicht so gut genutzt.

# SK-Informationen

## Ausblick 2024

- 05.07.2024 - Inklusiver Sportabzeichen-Tag für Schulen der Klassen 1. – 6. in Petersberg, Waidesgrund-Stadion, zwischen 8.30 und 13.00 Uhr
- 28.08.2024 - Inklusiver Sportabzeichen-Tag für Betriebe und Interessierte zwischen 15.00 – 19.00 Uhr im Stadion der Stadt Fulda.
- Zahlreiche Prüferinnen und Prüfer werden für beide Events benötigt! Wer kann unterstützen?



# SK-Informationen

## Ausblick 2024 – zusätzliche Termine:

- 28.05.2024 - Sportabzeichen-Tag der Jahnschule in Hünfeld im Rahmen des 50jährigen Schul-Jubiläums für die Klassen 5. – 7. zwischen 8.00 und 13.00 Uhr
- 05.06.2024 - Sportabzeichen-Tag der Marienschule Fulda zwischen 8:00 und 12:30 Uhr im Stadion der Stadt Fulda.
- Zahlreiche Prüferinnen und Prüfer werden für alle Events benötigt! Wer kann unterstützen?

# Lsb h/SK-Informationen

## Sportabzeichen-Digital

<https://sportabzeichen-digital.de>

- Sportler\*innen können über Nutzerprofile erstmalig sowohl die eigenen Leistungen einsehen als auch ihr persönliches Profil verwalten.
- Prüfer\*innen können Prüfungsleistungen direkt im Sportler\*innen-Profil hinterlegen und das Sportabzeichen zur Beurkundung beim SK digital einreichen.
- Prüfer\*innen müssen bitte bei der Registrierung unbedingt die korrekte Prüf-ID angeben (siehe Prüfausweis)!
- Ein Testsystem steht unter <https://pilot.sportabzeichen-digital.de> zur Verfügung. Bitte zunächst nur im Testsystem ausprobieren und eine Schulung absolvieren, bevor das Livesystem genutzt wird.

# Lsb h/SK-Informationen

## Sportabzeichen-Digital – Digitale Meldung

Inwiefern bzw. wann das Naumann- bzw. Schulze-Programm in das neue Sportabzeichen-Digital eingelesen werden kann, steht derzeit nicht fest!

Herr Naumann ist sehr daran interessiert, dass es bald funktioniert und ist mit dem DOSB im Kontakt!

Empfehlung: Weiter das Naumann / Schulze Programm zu nutzen und die Sportabzeichen dort eingeben. Im Laufe des Jahres erst einreichen!


Außer dringende Sportabzeichen. Diese mit Sportabzeichen Digital bzw. mit einer Einzelprüfkarte einreichen.

# Lsb h/SK-Informationen

## Sportabzeichen-Digital – Sportler\*innen-Ansichten

**Mein Profil**

Übersicht **Detailschritt** [Profil bearbeiten](#)



**Dirk Webber**  
ID: 27-19-9133-P

2024 Sportabzeichen in Gold  
abgelegt

3 Insignien & Sportabzeichen

**Allgemeine Informationen**

Geburtsdatum: 28. Dezember 1969  
Geschlecht: männlich  
PLZ: 60528  
Wohnort: Frankfurt  
Straße & Hausnummer: Hermannstr. 23  
Telefonnummer 1:  
Telefonnummer 2:  
E-Mail:  
dienstliche E-Mail:

**Behinderungsklasse** [Bearbeiten](#)

Keine Behinderungsklasse hinterlegt

**Zuständige Sportverbände | Sportabzeichen**

**Sportkreis**  
Sportkreis Frankfurt a.M.

**Landessportbund**  
Landessportbund Hessen e.V.  
Kontaktperson: Christina Haack  
[Webseite aufrufen](#)

**Schwimmnachweis**  
gültig bis 31. Dezember 2028

**Meine Anforderungen**

Alle Gruppen **Ausdauer** **Kraft** **Schnelligkeit** **Koordination**

Gruppen: **Ausdauer** **Kraft** **Schnelligkeit** **Koordination**

Anforderungen filtern: **Keine** **10-59** **Keine Behinderungsklasse** [Neue Anforderungen](#)

**Ausdauer**

3.000 m Lauf	25:50 min	20:50 min	17:50 min
400 m Schwimmen	17:50 min	14:55 min	12:20 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	73:00 min	65:00 min	59:00 min
20 km Radfahren	70:30 min	58:30 min	47:50 min
10 km Lauf	41:30 min	34:40 min	27:40 min
Verbandsabzeichen			Verbandsabzeichen


**Kraft**

Kugelschleichen (5 kg)	36,00 m	36,75 m	37,50 m
Steinschleichen (10 kg)	37,75 m	38,50 m	39,25 m
Standweitsprung	06,35 m	06,65 m	06,95 m
Handzirkel (2 kg)	06,00 m	06,25 m	06,50 m
Gerätemann Schleichen	leicht	mittel	schwer


# Lsb h/SK-Informationen


## Sportabzeichen-Digital – Prüfer\*innen-Ansicht


### Prüfungsabnahme



**Dirk Webser**  
27-JX-9315-P

 29. Dezember 1969

 2024 Sportabzeichen in Gold abgelegt.

 Insgesamt 2 Sportabzeichen

#### Prüfungsfortschritt

Tendenz zu:  
**GOLD**

2/5

Meilensteine abgeschlossen


☒ Ausdauer


☒ Kraft

☒ Schnelligkeit


☒ Koordination

☒ Schwimmen

 **Identitätsprüfung**  
Bitte denk daran, die Identität des\*der Sportler\*in vor dem Beginn der Prüfung zu verifizieren!

 **Schwimmnachweis**  
gültig bis 31. Dezember 2027

**Alle Gruppen**   Ausdauer   Kraft   Schnelligkeit   Koordination   Schwimmnachweis



#### Ausdauer

Disziplin	Beste Leistung	Leistungsstufe	Datum
3.000 m Lauf			
400 m Schwimmen	11:10 min	<b>GOLD</b>	15. März 2024
7,5 km Walking / Nordic Walking			
20 km Radfahren			
10 km Lauf			
Verbandsabzeichen			

#### Kraft

Disziplin	Beste Leistung	Leistungsstufe	Datum
Kugelstoßen (6 kg)			

# Lsb h/SK-Informationen

## Schulung Sportabzeichen-Digital

25.04.2024 – 18:00 Uhr – Anmeldungen an [sportabzeichen@sk-fh.de](mailto:sportabzeichen@sk-fh.de)

