



Infos rund ums Deutsche Sportabzeichen 2024

Organisatorisches zum Training und Abnahme SPORTABZEICHEN bei uns

- Treffpunkt montags (ab 29.4. bis 30.9.) um 18 Uhr auf der Sportanlage Regental (Aldingen)
- Wir starten pünktlich mit einem kleinen Aufwärmprogramm bevor wir mit den Disziplinen beginnen.
- Es werden die „Standard-Disziplinen“ u.a. auch für das Mehrkampfabzeichen (Lauf, Standweitsprung und Kugelstoßen) jedes Mal abgenommen.
- Für die weitere Disziplinen werden wir einen Plan erstellen, damit jeder die Möglichkeit hat, diese zu absolvieren und wir die notwendigen Prüfer und Helfer vor Ort haben.
- Bitte überlegt Euch im Vorfeld, welche Disziplinen ihr in diesem Jahr machen möchtet und teilt uns diese in den ersten vier Wochen nach dem Start mit. Damit können wir besser planen.
- Die 3000 m – Läufe werden nach Absprache der Abteilungsleitung im Anschluss nach der Kurzläufen gestartet.
- Für alle, die in diesem Jahr ihren Schwimmnachweis erbringen müssen, bekommen die Info im Laufe der ersten Trainingsabende.
- Wir möchten (für unser Archiv) von jedem Sportler Einzelfotos auf dem Sportplatz über die Saison hin machen. Auch werden wir Gruppenfotos und Aktionsfotos machen, die dann für das Amtsblatt, die Homepage verwendet werden. Wer dies nicht möchte, teilt es der Abteilungsleitung mit.
- Zum schnellen Informationsaustausch (neben der E-Mail) haben wir eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet, wer in diese aufgenommen werden möchte, teilt der Abteilungsleitung bitte seine Handynummer mit.

SPORTABZEICHEN DIGITAL

Es gibt die Möglichkeit sich seine Anforderungen auch online abzurufen und zwar unter

<https://sportabzeichen-digital.de/login>

Ihr registriert euch dort mit eurer Mailadresse und hinterlegt eure persönlichen Daten wie Name, Anschrift und Geburtsdatum.

Anschließend zeigt euch die Seite an, welche Anforderungen hier in dem aktuellen Jahr in den einzelnen Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination zu erbringen habt.

Und man kann seine Leistungen auch erfassen.



Beispiel:

Meine Anforderungen

Alle Gruppen **Ausdauer** Kraft Schnelligkeit Koordination

Anforderungen filtern: Geschlecht: Männlich Altersklasse: 60-64 Behinderungsklasse: Keine Behinderungsklasse [Meine Anforderungen](#)

Ausdauer

3.000 m Lauf	24:30 min	21:30 min	18:30 min
400 m Schwimmen	18:10 min	14:45 min	11:25 min
7,5 km Walking / Nordic Walking	75:45 min	67:30 min	60:30 min
20 km Radfahren	71:30 min	60:00 min	48:00 min
10 km Lauf	94:40 min	82:40 min	70:40 min
Verbandsabzeichen			Verbandsabzeichen ⓘ

Pascal Cordon
87-PX-9392-C

DE SP

Mei

Alle Gri

Anforde

Ausd

- 3,3
- 40
- 7,5
- 20
- 10
- Ver

Mein Sportbereich

- Übersicht
- Mein Profil
- Meine Anforderungen**
- Sportabzeichen-Treffs
- Meine Leistungen
- Meine Sportabzeichen

ALLGEMEIN

- FAQ

Menü einklappen

LOGOUT

Suchen

Hinweis:

Das Sportabzeichen war, ist und bleibt in Baden-Württemberg digital und wird weiterhin erfolgreich mit SpAz bearbeitet. Dies übernimmt bei uns wie gewohnt - Walter Boegner – (vielen Dank dafür).

Eine Registrierung bei „Sportabzeichen digital“ ist natürlich für alle in Baden-Württemberg möglich - allerdings werden dort weder eine Historie eurer Daten angezeigt, oder können Aufgaben zum Sportabzeichen bearbeitet werden.

Die Beurkundung der Leistungen (Meldung und Ausstellung der Urkunden) erfolgt wie bisher über uns und den Sportkreis. In „Sportabzeichen digital“ werden wir keine Leistungen bestätigen.

ÄNDERUNGEN LEISTUNGSKATALOG

Für 2024 hat es Änderungen im Leistungskatalog geben.
Dieser Leistungskatalog wird wieder für vier Jahre (2024-2027) gültig sein.

Die Änderungen in der Übersicht:

Übung	Personengruppe	Alter Wert	Neuer Wert
7,5 km Walking	Frauen 20-24	59:30	60:00
7,5 km Walking	Frauen 30-34	60:25	61:00
7,5 km Walking	Frauen 35-39	60:45	61:30
7,5 km Walking	Frauen 40-44	61:00	62:00
7,5 km Walking	Frauen 45-49	62:00	63:00
Medizinball	Frauen & Männer aller Alterskategorien wurden angepasst		
Steinstoßen	Männer 60-69	10 kg	7,5 kg
Steinstoßen	Männer 80-ab 90	5 kg	3 kg
Medizinball / Kugelstoßen	weiblich & männlich 6-11	-	Medizinball 1 kg

Alle Unterlagen für 2024 sind bereits digital unter <https://deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien> verfügbar.

⇒ Anm.: In gedruckter Form werden wir die Unterlagen dann zum Training mitbringen.

ERWEITERUNG LEISTUNGSKATALOG IN DER GRUPPE KRAFT

Zusätzlich zum Leistungskatalog gibt es in der Gruppe Kraft einen erweiterten Leistungskatalog (kurz: erw. LK). Dieser enthält Übungen wie zum Beispiel Push ups. Eine separate Broschüre für die Übungsdurchführung ist unter [erw.LK Kraft](#) verfügbar.

Die Übungen aus dem erweiterten Leistungskatalog werden im Jahr 2024 als Feldtestphase laufen. Für das Jahr 2025 ff. wird es gegebenenfalls noch einmal Anpassungen geben. Daher werden die Übungen zunächst nicht direkt in den Prüfungswegweiser / Leistungskatalog integriert.

Weitere Informationen:

Alle Formulare, Hinweise und Wettbewerbsausschreibungen finden Sie auf unserer Homepage unter [WLSB Homepage \(DSA\)](#) und in unserer Infothek unter [WLSB Infothek \(DSA\)](#).

Kontaktdaten:

Pascal Cordon

VfB Neckarrems 1913 e.V. – Abt. Leitung Leichtathletik
Hummelberg 4
71686 Remseck

leichtathletik@vfb-neckarrems.de

07146 288765

0163 1404201

