

Grußwort des Landrates



Erstmals starten wir die landkreisweite Aktion „2021 Sportabzeichen für den Landkreis Deggendorf“ mit dem Ziel, unsere Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Firmen und Schulen für den Fitness-Test zu motivieren. Denn auch in Zeiten von Corona möchten wir die Gesundheit der Bürger im Landkreis Deggendorf weiterhin fördern. Die Abnahmen der Sportabzeichen erfolgen einzeln und werden mit einem entsprechenden Hygienekonzept organisiert.

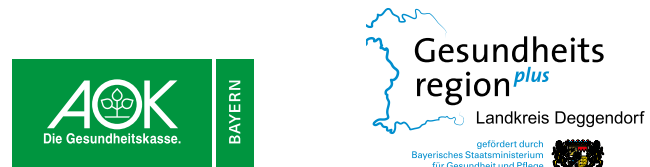
Beim Deutschen Sportabzeichen geht es in erster Linie darum, die Menschen für Bewegung und Sport zu begeistern. Egal ob als Freizeitgestaltung oder für die Gesundheit - Bewegung und Sport tut uns allen gut.

Ausgezeichnet werden einzelne Leistungen der motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aber auch gemeinsame Leistungen werden honoriert: der Schule und der Firma mit den meisten Sportabzeichen wird ein Landkreis-Abzeichen verliehen!

Seien Sie mit dabei, gemeinsam „2021“ Sportabzeichen im Landkreis zu sammeln – mitmachen kann dabei jeder und die Teilnahme ist kostenlos.

Christian Bernreiter
Landrat

Mit freundlicher Unterstützung von:



Stützpunkte, Termine und Ansprechpartner

LV Deggendorf

Donau-Wald-Stadion
Konrad-Adenauer-Str. 8
94469 Deggendorf
Walter Körner
0173 3823604
Josef Wurm
0152 29585396

TSV Deggendorf

Donau-Wald-Stadion
Konrad-Adenauer-Str. 8
94469 Deggendorf
Adolf Steininger
0176 36379174
Brigitte Wallstabe-Watermann
0171 5491046

TSV Natternberg

Sportanlage Haidhof
Haidhof 3
94469 Deggendorf
Brigitte Fleischmann
0991 4522

TV Osterhofen

Stadion Osterhofen
Seewiesen 12
94486 Osterhofen
Alois Auer
09932 2261

TSV Plattling

Karl-Weinberger-Stadion
Georg-Eckl-Str. 24
94447 Plattling
Andreas Kiermeier
0160 4362989

SV Schöllnach

Sonnenwaldstadion
zum Stadion
94508 Schöllnach
Markus Geier
0151 10869305
Martina Zitzelsberger
0151 54740686

Die Sportabzeichen können ab **Mai 2021** an den oben genannten Stützpunkten abgenommen werden. Nähere Informationen zu den Terminen finden Sie auch auf den Webseiten der einzelnen Vereine oder gesammelt unter www.sportregion-deggendorf.de/sportabzeichen

(Hinweis: Aufgrund der Corona-Pandemie sind alle Termine je nach Gesetzeslage unter Vorbehalt zu sehen)



Leistungstabellen für Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit

KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

Übung	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17																																						
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																																				
800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25																																				
Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00																																				
Schwimmen	(in Min.)	200 m																																																					
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05																																				
Radfahren	(in Min.)	200 m																																																					
		5 km						10 km						400 m																																									
		27:00						21:00						50:30																																									
		43:00						35:30						45:00																																									
Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)																																																					
		6,00			9,00			12,00			9,00			12,00			15,00			11,00			15,00			18,00																													
Kugelstoßen	(3 kg, in m)	3 kg																																																					
		4,75						5,25						5,75						5,50																																			
Standweitsprung	(in m)	1,05			1,25			1,40			1,15			1,30			1,50			1,30			1,45			1,65																													
Gerätturnen		Boden						Boden						Barren						Reck																																			
Laufen	(in Sek.)	30 m																																																					
		8,0			7,1			6,3			7,4			6,6			5,7			11,0			10,1			9,1			10,6																										
25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,5			38,5			30,5			42,0			34,0			28,0			39,0			31,5			25,5			35,0																										
200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	-																																																					
Gerätturnen		Sprung						Boden						Sprung						Sprung																																			
Hochsprung	(in m)	0,80																																																					
Weitsprung	(in m)	0,90																																																					
Zonenweitsprung	(in Punkten)	18			21			24			24			27			30			2,30			2,60			2,90			2,80			3,10			3,40			3,20			3,50			3,80			3,40			3,70			4,00		
Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf																																																					
Schleuderball	(1 kg, in m)	12			15			21			18			21			27			27			30			36			17,00			19,50			22,00			19,50			22,50			25,50			22,00			25,00			28,00		
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																																																					
		10			15			25			10			15			25			20			30			40			10			20			30			10			15			20			10			15			20		
Gerätturnen		Schwebebalken						Reck						Ringe						Boden						Boden						Boden																							

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

Übung	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17																																						
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																																				
800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45																																				
Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00																																				
Schwimmen	(in Min.)	200 m																																																					
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20																																				
Radfahren	(in Min.)	200 m																																																					
		5 km						10 km						400 m																																									
		26:30						20:30						48:30																																									
		41:00						33:30						43:00																																									
Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)																																																					
		12,00			15,00			17,00			20,00			23,00			21,00			25,00			28,00			26,00			30,00			33,00			30,00			34,00			37,00			34,00			38,00			42,00					
Kugelstoßen	(in m)	3 kg																																																					
		6,25						6,75						7,25						7,00																																			
Standweitsprung	(in m)	1,15			1,35			1,50			1,30			1,50			1,65			1,50			1,70			1,85			1,70			1,90			2,05			1,90			2,05			2,25			2,05			2,20			2,40		
Gerätturnen		Boden						Boden						Barren						Reck						Boden						Reck																							
Laufen	(in Sek.)	30 m																																																					
		7,7			6,8			6,0			7,2			6,4			5,7			10,3			9,3			8,4			9,7			8,9			8,1			17,0			15,4			14,1			16,3			14,8			13,5		
25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,0			38,0			30,0			41,0			33,0			26,0			36,0			29,0			22,5			33,0			27,0			21,0			31,0			25,5			20,0			29,5			24,5			19,0		
200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	-																																																					
Gerätturnen		Sprung						Boden						Sprung						Sprung																																			
Hochsprung	(in m)	0,85																																																					
Weitsprung	(in m)	0,95																																																					
Zonenweitsprung	(in Punkten)	18			21			24			27			30			33			2,60			2,90			3,20			3,20			3,50			3,80			3,80			4,10			4,40			4,30			4,60			4,90		
Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf																																																					
Schleuderball	(1 kg, in m)	15			18			24			21			27			33			33			39			45			19,50			24,00			27,50			23,50			28,00			32,00			27,50			32,00			36,50		
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																																																					
		10			15			25			10			15			25			20			30			40			10			20			30			10			15			20			10			15			20		
Gerätturnen		Schwebebalken						Reck						Ringe						Boden						Boden						Boden																							



Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Für diesen Nachweis gibt es vier Möglichkeiten.

Infos unter:
www.sportabzeichen.dosb.de

Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

