



HAKKINDA BILGILER

2016'ten itibaren geçerli

Nationale Förderer





sparkasse.de

Preise im Gesamtwert von:
100.000 €

**Mit einem Sportförderer an der Seite.
Stellen Sie sich der Herausforderung
Deutsches Sportabzeichen.**

**Anmelden und gewinnen unter:
sportabzeichen-wettbewerb.de**

Olympia Partner Deutschland





Dabeisein
ist einfach.



Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

YAŞAMDA DAHA SIK SPOR

Hayata daha fazla spor kazandıran nişan – Kişisel fizik kondisyonunuzun sınanması

Spor ve hareket etmek sizin için bir parça yaşı-ma sevinci mi? Bu soruya cevabınız evetse, Deutsches Sportabzeichen hem hedefe götüren aracınız hem de kişisel meydan okumanızdır. İçinizdeki gücü keşfedin! Deneyin ve performansınızın daha da artabileceğini ve sporun ya-şam kalitenizi yükselttiğini görün!



Deutsches Sportabzeichen ile

- aktif ve başarılı bir yaşam tarzı için bir sinyal vermektesiniz
- ortalamanın üzerinde ve çok yönlü yeterli-liğinizi gösteren tarafsız bir kanıt elde etmektesiniz

Herkes başarabilir. Her yıl yeniden.

Deutsches Sportabzeichen yarış sporunun dışında elde edilebilecek en üst seviyedeki ödül-dür. Bunun için antrenman yapma-ya değer. Bir takvim yılı içinde tamamlanması gereken dört disiplini, performans kataloğuundan kendiniz seç-mektesiniz. Bunu tamamıyla kişisel eğilimlerinize ve yeteneklerinize göre yapabilirsiniz.



HAZIRLIK

Birlikte daha kolay: Dernekler ve spor nişanı buluşma merkezlerinde hazırlanmak

Deutsches Sportabzeichen'in başarı taleplerini yerine getirmek imkânsız değil – yaınız fark et-mez. Mümkün olduğunda, aynı hedefi gözeten başka kişilerle birlikte hedefe odaklı ve uzmanların rehberliğindeki bir hazırlık hem mantıklı hem de eğlenceliidir.

İster genç ister yaşlı, ister spora yeni başlayanlar ister ileri düzey sporcular için: Spor dernekleri ve spor nişanı buluşma merkezleri birlikte antren-man yapmak ve Deutsches Sportabzeichen sınavları için en iyi koşulları sunmaktadır.

Bunlar bireysel olarak gereklî olan hazırlıkları sağlayabilen

- branşlarındaki uzmanlığı
- gerekli donanım ve aletlere
- ve uygun spor tesislerine sahiptirler.

Ne zaman ve nerede

Almanya çapında hazırlıkları ve sınavları yürüten 3.600 üzerinde sunum bulunmaktadır. www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/vereine-treffs/ adresinde posta kodunuza girdiğinizde, görevli kişilerin isimleri ve antrenman saatleriyle birlikte yakınızdaki dernek ve buluşma merkezlerinin adreslerini öğrenebilirsiniz.

Yetkili eyalet spor birlikleri/ilçe spor birlikleri/belediye spor birlikleri veya spor dairleri de size memnuniyetlikle gerekli bilgileri verebilir.

Yaşadığınız eyaletteki "Integration durch Sport," (Spor ile Entegrasyon) programının eyalet koor-dinatörleri de size memnuniyetlikle yardım edeceklerdir.



Offizieller Partner „Sport für Alle“



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2016 **DEINE HERAUSFORDERUNG!**

Du bewegst Dich gerne, hast Spaß am Sport, vor allem mit Freunden? Dann stelle Dich der Herausforderung Deutsches Sportabzeichen.

Was kannst Du schaffen? Bronze, Silber oder sogar Gold? Laufen, Werfen, Springen und Schwimmen: Beweise was in Dir steckt und versuch' dich am Deutschen Sportabzeichen 2016 zusammen mit über einer halben Million anderen sportbegeisterten Kindern und Jugendlichen von 6 bis 17 Jahren.



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

www.kinderplussport.de
www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB
Partner der
Olympiamannschaft
DEUTSCHLAND



Kinder
+SPORT



Sichern Sie
sich einen 10,-
Einkaufsgutschein
von Ernsting's
family!

FAMILIEN AUFGEPASST!

Das Familien-Sportabzeichen zahlt sich aus.

Und so einfach funktioniert es*:

- Mindestens drei Familienmitglieder aus zwei Generationen nehmen erfolgreich teil
- Wer das Sportabzeichen 2016 bereits abgelegt hat, kann sich sofort anmelden und online registrieren unter www.ernstingsfamily-familiensportabzeichen.de
- Anschließend erhalten Sie eine Familien-Sportabzeichen-Urkunde und einen Einkaufsgutschein von Ernsting's family

Weitere Informationen unter

www.ernstingsfamily-familiensportabzeichen.de

*Teilnahmebedingungen: Mitmachen können alle Familien, die das Deutsche Sportabzeichen nach den Bedingungen des Deutschen Olympischen Sportbundes e.V. innerhalb des Kalenderjahres 2016 erfolgreich abgelegt haben. Es gelten Familienmitglieder aus max. 2 Verwandtschaftsgraden (d.h. Kind/er mit Eltern oder Großeltern). Jede Familie kann sich nur einmal jährlich registrieren. Die Registrierung ist vom 01.01.2016 bis zum 31.12.2016 möglich.



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

ŞUNLARI BİLME- NİZ GEREKİR

Herkes için mümkün

Deutsches Sportabzeichen, ortalamanın üzerinde ve çok yönlü fizik kondisyonunu gösteren bir ödüldür. Herkes bu nişanı elde edebilir, spor der-neklerine üye olmayan kişiler de.

Deutsches Sportabzeichen her takvim yılında sadece bir defa elde edilebilir ve sadece bir defa belge düzenlenir.

Temel motorik yetenekler

Deutsches Sportabzeichen bireysel fizik kondisyonu dört temel motorik yetenek üzerinden test etmektedir

- Dayanıklık
- Güç
- Hız
- Koordinasyon

Dört spor türü

Dört temel motorik yetenek, aşağıdaki spor türlerinden oluşan birer grup içinde (disiplin grubu) ayrı disiplinler yardımıyla sınanmaktadır:

- Atletizm
- Bisiklet
- Yüzme
- Artistik jimnastik

Grup başına bir sınavın başarıyla tamamlanması gerekmektedir.

Hangilerini seçeceğiniz size ait!

Seçilen disiplinlerde hangi performansın göste-rilmesi gerektiğini öğrenmek için www.deutsches-sportabzeichen.de adresindeki internet sitesinde bulunan "Yetişkinler için per-formans kataloğu,, ve "Çocuklar ve gençler için performans kataloğu,, başlıklı iki tabloya bakılabilir. Deutsches Sportabzeichen'in interaktif online uygulamasıyla bu daha da kolay, adresi: www.splink.de/sportabzeichen.





DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer



Länger besser leben.



100 EURO

WIEDER MEHR BONUS FÜR
SPORTLICHE NICHTRAUCHER
MIT NORMALGEWICHT

**Sie bewegen sich regelmäßig im Verein,
in der Hochschule, im Fitness-Studio,
beim Betriebssport oder
haben in den letzten zwölf Monaten
das Sportabzeichen abgelegt.
Sie haben Normalgewicht und
verzichten auf Nikotin.**

**Dann haben Sie bei der BKK24 jetzt
Anspruch auf 100 Euro Prämie.**

Mehr Gründe zu wechseln im Internet:

Info-Telefon 05724-9710 oder Mail an info@bkk24.de

www.bkk24.de/100



Offizieller Partner „Sport für Alle“



MITMACHEN UND FRANK BUSEMANN TREFFEN!

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2016



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

Für alle, die sich gern bewegen und noch fitter werden wollen, ist das Deutsche Sportabzeichen 2016 genau das Richtige! Bei der Sportabzeichen-Tour 2016 gibt es dafür sogar echte Profitipps von Frank Busemann, dem Olympiazweiten im Zehnkampf von Atlanta 1996 und Botschafter von kinder+Sport.

Laufen, Springen, Werfen und Schwimmen bringen beim Sportabzeichen Punkte. Aus einem ganzen Katalog von Übungen kann sich jeder genau die aussuchen, die ihm am meisten liegen. Das Ergebnis entscheidet dann darüber, ob man das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold mit nach Hause nimmt.

Das Wichtigste beim Deutschen Sportabzeichen 2016 ist aber der Spaß, den man beim Training mit Freunden, Geschwistern oder Klassenkameraden hat – egal ob man die Prüfungen später auf Anhieb schafft oder nicht.



Frank Busemann
begleitet für kinder+Sport die Sportabzeichen-Tour 2016!
www.kinderplussport.de
www.deutsches-sportabzeichen.de



Kinder
+SPORT

BRONZ, GÜMÜŞ VE ALTIN

Üç başarı etabı

Deutsches Sportabzeichen bireysel fizik kondis-yon ve antrenman seviyesine göre aşağıdaki üç performans kademelerinden biriyle kazanılabilir:

- Bronz
- Gümüş
- Altın

Ayrı disiplinlerde gösterilen performanslar 1–3 arasında puanla değerlendirilir:

- Bronz = 1 puan
- Gümüş = 2 puan
- Altın = 3 puan

Dört sınavın puan değerlerinin toplamıyla elde edilen nişanın kademesi belirlenir:

- Bronz = 4–7 puan
- Gümüş = 8–10 puan
- Altın = 11–12 puan

Her disiplinde en az bronz kademesinde bir ba-şarı göstermek zorunludur.

Katılım oranınızda da takdir edilmekte: sınavı beş defa (veya 5'in katları) başarıyla tamam-ladığınızda, nişan bir rakamla birlikte (platin/altın olmak üzere iki renkli ve üzerinde 5, 10, 15, 20 vs. rakamları) verilir ve bu sırada her bir yıl elde edilen performans kademесine bakılmaz.

Yüzme (ve yüzmeyi bilmek) zorunludur

Deutsches Sportabzeichen nişanını elde etmek isteyen yüzmeyi bilmek zorundadır. Yüzme bece-resinin kanıtı aşağıdakiler ile mümkündür:

- Spor nişanı sınavı kapsamında hız ve da-yanıklık disiplin grupları dâhilinde bir yüzme disiplininde başarı göstermek.
- **Sa-dece dayanıklık disiplin grubunda geçerli olan:** Bir başarı denemesi, bütün mesafe-nin tamamı bronz için geçerli performans kademesinde gerekli süre içinde tamam-lanmadığında da kanıt olarak kabul edilir **veya**
- Deutsches Sportabzeichen sınavları çer-çevesinde 15 dakika sürekli yüzme (açık sularda da mümkün) **veya** sınavdan önce (örnegin havuz sorumlusunun veya yetkili bir spor nişanı sınav görelisinin onayıyla) **veya**
- yaşı
< 12 olanlar süre sınırı olmadan 50 m yüzerek (bir defada ve mola vermeden)
≥ 12 olanlar en fazla 15 dakikada 200 m yüzerek (bir defada ve mola vermeden) **veya**
- bir yüzme nişanı ibraz ederek (geçerlilik süresini de içeren ayrıntılar için bkz: www.deutsches-sportabzeichen.de)

Başka spor türlerindeki başarı nişanlarının dikkate alınması

Belki Alman Atletizm Derneği DLV'nin bir koşu nişanınız veya Alman Jimnastik Birliği DTB'nin bir artistik jimnastik nişanınız olabilir? Alman Binicilik Nişanına veya Alman Atıcılık Birliği'nin başarı nişanına sahip misiniz? Öyleyse buralarda gös-terdiğiniz başarılarınızı aynı yıl içinde Deutsches Sportabzeichen'in bir disiplin grubu için kabul ettirebilirsiniz.

Spor türlerine özgü hangi başarı nişanlarının kabul edildiğini, bunların Deutsches Sportabzeichen için ne kadar süreyle geçerli olduğunu ve hangi nişanı hangi disiplin grubu yerine saydırabileceğinizi günün yirmi dört saatinde www.deutsches-sport-abzeichen.de adresinden öğrenebilirsiniz.



Sporda aktif, internette interaktif

Deutsches Sportabzeichen aşağıdaki fonksiyonları kapsayan interaktif online sunum olarak da kullanılabilir:

- kendi taleplerinizi aramak
- spor nişanı buluşma merkezleri bulmak
- performansları kaydetmek, eğerlendirmek ve karşılaştırmak
- başarıları internette paylaşmak



PC, tablet veya smartphone'unuz üzerinden www.splink.de/sportabzeichen sayfasına gidiniz. Smartphone ile aşağıdaki QR kodunu kullanabi-lirsınız.

Engelli ve belirli hastalıkları olan kişiler için açıklamalar

Engelli insanlarda Deutsches Sportabzeichen'i elde edebilirler. Engellilik derecesine göre farklı olan talepler "Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung," (Engelliler için Deutsches Sportabzeichen) isimli kitapçıkta özetlenmiştir. Bununla birlikte sınav görevlileri için tamamlayıcı mahiyette bir özel kılavuzumuz var – her ikisini temin edebileceğiniz adres

Deutscher Behindertensportverband e.V. (DBS)

– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –
Tulpenweg 2–4
50226 Frechen-Buschbell
Germany

veya internet üzerinden www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html

adresinden veya yüklemek için www.deutsches-sportabzeichen.de adresinden temin edilebilir

Engelliler için Deutsches Sportabzeichen, kişisel sağlığın ve huzurun korunması, aşağıdaki kişiler için mümkün değildir:

- mevcut veya geçirilmiş bir kalp hastalığı (örneğin kalp kapağı değişimi, kalp pili, kalp krizi vs.)
- akut nöbetli seyir eğilimi gösteren bütün hastalıklar (örneğin Morbus Bechterew, Multipl Skeleroz, kistik fibrozis vs.)

ancak, engelliler için Deutsches Sportabzeic-hen'e katılmalarında sakınca bulunmadığına dair "Uzman hekim belgesi ve sorumluluk beyanı,, sunulması durumu hariçtir.

"Uzman hekim belgesi ve sorumluluk beyanının,, girilecek birinci sınavdan önce sunulması ve giri-lecek son sınav gününde 12 aydan eski olma-ması gerekmektedir (gerekli bir formüller engelli-ler için Deutsches Sportabzeichen El Kitabı 'nın D ekinde bulunmaktadır).

Geçirilmiş bir kardiyolojik hastalıktan veya akut nöbetli seyir eğilimi gösteren hastalıklardan sonra genel şartlar ile Deutsches Sportabzeichen'e katılım, bir uzman hekimin, kişinin spora elverişli olduğunu belgelemesi durumunda mümkündür. Kişinin spora elverişli olduğu şeklindeki beyanın yanı sıra, kesin bir şekilde genel şartlarla Deutsches Sportabzeichen'e katılma iznini içermeli-dir. Engelliler için Deutsches Sportabzeichen nişanını alabilmek yolunda, geçirilmiş bir kardiyo-lojik hastalığa veya akut nöbetli seyir eğilimi gös-teren hastalığa bağlı olmayan bir engelin bulun-ması gerekmektedir.

Endoprotezi olan sporcular atlayarak yapılan (durarak atlama, uzun atlama, yüksek atlama, Zonenweitsprung (Çev.: dört deneme sonucunun toplandığı uzun atlama türü), ip atlama) gibi at-lamalı dallarda katılamazlar, aynı şekilde jimnas-tik dalları ve süzülüş ile gülle atma ve Schleuder-ball (Çev.: üzerine halka tutturulmuş bir gülkenin savrularak fırlatılması) sporunda dönme tekniği de yasaktır. Deutsches Sportabzeichen'i sadece ilgili disiplin grubundan, yukarıdaki özelliklerin bulunmadığı alternatif bir dal seçmeniz halinde elde edebilirsiniz. Sunulan bu alternatif seçilme-diğinde, Deutsches Sportabzeichen engelli insan-lar için geçerli olan şartlar ile yapılmalıdır. Bu alanda da yukarıda anılan endoprotezli insanlarla ilgili düzenlemelerin geçerli olmasını rağmen ek alternatif disiplinler bulunmaktadır.

Ernsting's family

Von fröhlichen Familien empfohlen.



BEREIT FÜR JEDE HERAUSFORDERUNG!

Das ist die Mode von Ernsting's family.
Tolle, strapazierfähige und pflegeleichte Kleidung
zum überraschend günstigen Preis. Fröhlich, kreativ,
sympathisch - für die ganze Familie.

Schauen Sie bei uns vorbei!
Entweder in einer unserer mehr als 1.800 Filialen
oder auf www.ernstings-family.de

Wir freuen uns auf Sie!



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer



Länger besser leben.



HABEN SIE EINS?

JETZT FIRMENTEAM ANMELDEN
UND WETTBEWERB GEWINNEN

**Jedes Sportabzeichen zählt - ganz egal,
wie klein oder groß Ihre Firma ist.
Anmelden, dabei sein, gewinnen.
Den Siegern winken sportliche
Auftritte mit Sportmoderatorin
Katrín Müller-Hohenstein!
Neugierig?**

Info-Telefon 05724-9710 oder Mail an info@bkk24.de

www.bkk24.de/betriebssport

NIŞANLAR

Yetişkinler için

18 yaşından büyük olanlar için Deutsches Sportabzeichen, Almanya Federal Cumhuriyeti'nin madalya karakterinde bir onur nişanıdır. Bronz, gümüş ve altın başarı kademelerinde verilmektedir.



Üniforma sahibi olanlar için bu nişanlar şerit rozet olarak da verilmektedir.



Deutsches Sportabzeichen'de tekrarlar özellikle ödüllendirilir: sınavın beş defa başarıyla tamamlanmasıından sonra (veya 5'in katları) nişan (platin/altın olmak üzere iki renkli) bir rakamla (5, 10, 15, 20 vs.) birlikte verilir. Üzerinde rakam bulunan nişan, yıl içinde elde edilen başarı kademelerine (bronz, gümüş veya altın) bakılmaksızın verilir. Bu sırada sınav yılları aralıksız olarak bir-birini takip etmek zorunda değildir.



Çocuklar ve gençler için

Çocuklar ve gençler için Deutsches Sportabzeichen (yaş kademesi 6 ile 17 arası) bronz, gümüş ve altın başarı kademelerinde verilir.



Impressum

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main
T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906
www.deutsches-sportabzeichen.de · deutsches.sportabzeichen@dosc.de

Redaktion: Deutscher Olympischer Sportbund
Grafik: INKA Medialine · Frankfurt am Main

Künyesi: Çeviri işleri DOSB'nin "Integration durch Sport" (Spor İle Entegrasyon) programının verdiği görevle gerçekleşmiştir: www.intergation-durch-sport.de

Frankfurt am Main, 2016