



Reservistenkameradschaft Rheingau

Vorsitzender

Feldwebel d.R. Dominik Leicht
St. Martin Str.8 | D-65375 Oestrich-Winkel
Telefon Priv. (0 61 31) 9 45 63 53
Mobil Priv. (0 170) 6 22 28 02
E-Mail DEasy021082@aol.com

25. Februar 2013

Ausschreibung zur Abnahme der „Schwimm“- Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens (DOSB)

Datum: 10.03.2013, 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Ort: Rheingau Bad, Geisenheim

Leitung: Dominik Leicht, Fw d.R.

Durchführung: siehe Leitung

Inhalt: Prüfung der Schwimmfertigkeit für das Deutsche Sportabzeichen (DOSB)
Abnahme der „Schwimm“- Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens (DOSB)

Beginn: 14.00 Uhr

Ende: 16.00 Uhr

Anzug: zivile Sportbekleidung/Badebekleidung

Meldung: bis 08.03.2013 an oben stehende Adresse

Kosten: Eintrittspreis Schwimmbad 3,80 €

Mit kameradschaftlichem Gruß

Dominik Leicht,
Feldwebel d.R.
Vorsitzender





DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de



FRAUEN

Alter	18-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		55-59		60-64		65-69		70-74		75-79		80-84		85-89		ab 90																					
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																						
3.000 m Lauf (in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30							
10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:30	88:10	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	87:40	85:30	74:00	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	85:30	97:30	85:30	78:30	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30							
7,5 km Walking/ Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00					
Schwimmen (in Min.)	22:05	18:35	15:50	22:55	19:20	16:15	25:45	21:30	17:20	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:00	27:50	21:10	35:10	28:55	21:40	18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	18:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20				
20 km Radfahren (in Min.)	61:00	57:00	53:00	59:30	55:00	50:30	60:30	55:00	50:00	63:00	58:00	53:00	66:00	60:00	55:00	68:00	62:00	57:00	72:00	66:00	51:00	73:00	67:00	62:00	75:00	69:00	64:00	71:00	65:00	60:00	67:00	61:00	74:00	68:00	63:00	70:00	64:00	71:00	65:00	72:00	66:00	61:00	68:00	63:00	70:00	64:00	71:00	65:00				
Medizinballwurf (2 kg, in m)	7:50	8:00	8:75	7:25	8:00	8:50	7:00	7:75	8:50	6:50	7:25	8:25	6:00	7:25	8:25	6:75	8:25	6:50	8:00	4:25	6:00	7:75	4:00	5:75	7:50	3:75	5:00	6:75	3:50	5:25	7:00	3:25	5:00	6:75	3:25	5:00	6:75	3:25	5:00	6:75	3:25	5:00	6:75	3:25	5:00	6:75	3:25	5:00	6:75	3:25	5:00	
Kugelstoßen (in m)	6:50	7:00	7:50	6:50	7:00	7:50	6:50	7:25	6:00	6:50	7:00	5:50	6:00	6:50	5:25	5:75	6:25	5:25	6:00	7:00	5:00	5:75	6:50	4:75	5:00	5:75	6:50	4:75	5:25	6:25	4:50	5:25	6:25	4:25	5:00	6:00	4:25	5:25	6:25	4:00	5:00	5:75	3:75	4:50	5:50	3:25	4:25	5:00				
Steinstoßen (5 kg, in m)	10:65	11:25	11:85	10:80	11:40	12:00	10:10	10:70	11:35	9:50	10:15	10:70	9:00	9:50	10:20	8:60	9:20	9:85	8:30	8:95	9:70	7:95	8:75	9:55	7:55	8:55	9:35	7:20	8:10	9:00	6:65	7:60	8:45	6:05	6:95	7:85	5:55	6:45	7:35	5:05	5:95	6:85	4:60	5:50	6:40	4:30	5:20	6:10				
Standweitsprung (in m)	1:65	1:85	2:05	1:60	1:80	2:00	1:50	1:70	1:95	1:35	1:60	1:85	1:25	1:50	1:80	1:15	1:40	1:65	1:10	1:35	1:60	1:00	1:25	1:50	0:95	1:20	1:45	0:95	1:20	1:45	0:90	1:15	1:40	0:90	1:15	1:35	0:90	1:10	1:30	0:85	1:05	1:25	0:80	1:00	1:20	0:80	1:00	1:20				
Gerätturnen (in Sek.)	16:9	15:6	14:3	17:1	15:8	14:5	17:4	16:1	14:8	18:0	16:7	15:4	18:6	17:3	16:0	11:0	9:9	8:8	11:5	10:3	9:1	11:9	10:7	9:5	12:4	11:2	9:9	12:6	11:4	10:2	12:8	11:6	10:4	13:0	11:8	10:6	7:7	6:9	6:0	8:2	7:3	6:5	8:9	8:0	7:1	9:8	8:9	8:0				
25 m Schwimmen (in Sek.)	3:65	3:10	2:55	3:60	3:10	2:55	3:70	3:20	2:65	3:30	3:35	3:20	4:00	3:60	2:90	4:70	3:85	3:05	5:10	4:20	3:20	5:50	4:60	3:50	5:85	4:95	3:75	5:15	3:95	4:15	3:95	4:15	3:60	5:00	4:30	3:20	4:50	4:00	3:20	4:50	3:50	4:20	3:60	3:00	4:45	3:80	3:15					
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24:0	22:0	19:5	24:5	22:0	19:5	25:0	22:5	20:0	26:0	23:5	21:5	27:5	24:5	22:0	29:0	25:5	22:5	30:5	27:0	23:0	32:0	28:0	23:5	33:5	29:0	24:0	35:0	30:0	25:0	36:0	31:0	25:5	38:0	32:0	26:5	39:0	33:0	27:5	40:5	34:5	28:5	42:0	36:0	30:0	44:5	38:0	31:5				
Gerätturnen (in m)	1:10	1:20	1:30	1:10	1:20	1:30	1:05	1:15	1:25	1:00	1:10	1:20	0:95	1:05	1:15	0:90	1:00	1:10	0:90	1:00	1:10	0:85	0:95	1:05	0:80	0:90	1:00	0:75	0:85	0:95	0:75	0:85	0:95	0:70	0:80	0:90	0:65	0:75	0:85	0:65	0:75	0:85	0:60	0:70	0:80	0:60	0:65	0:80				
Hochsprung (in m)	3:40	3:70	4:00	3:40	3:70	4:00	3:30	3:60	3:90	3:20	3:50	3:80	3:10	3:40	3:70	3:00	3:30	3:60	2:90	3:20	3:50	2:70	3:00	3:30	10	12	14	10	11	12	9	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	9			
Weitsprung (in m)	24:00	27:50	31:00	24:50	28:00	31:50	24:50	28:00	31:50	25:00	28:50	20:00	23:50	27:00	19:00	22:50	26:00	17:00	21:00	25:00	16:00	20:00	24:00	15:00	19:00	23:00	14:00	18:00	22:00	13:50	17:50	21:50	12:50	16:50	20:50	11:50	15:50	19:50	10:00	14:00	18:00	8:00	12:00	16:00	6:00	10:00	14:00					
Schleuderballwurf (1 kg, in m)	10	15	20	10	15	20	40	50	60	40	50	60	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	
Sellspringen (in m)	10	15	20	10	15	20	40	50	60	40	50	60	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	
Gerätturnen (in m)	10	15	20	10	15	20	40	50	60	40	50	60	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	
3.000 m Lauf (in Min.)	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	11:00	11:30	11:50	12:20	11:30	16:30	13:20	12:00	17:20	15:20	13:20	18:30	16:30	14:30	18:30	16:30	14:30	18:30	16:30	14:30	18:30	16:30	14:30	18:30	16:30	14:30	18:30	16:30	14:30	18:30	16:30	14:30	18:30	16:30	14:30	18:30	16:30
10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	58:20	76:40	67:40	60:40	79:40	71:30	63:00	88:20	76:40	65:30	91:30	79:40	67:40	82:40	70:40	88:00	86:00	74:00	102:20	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40					
7,5 km Walking/ Nordic Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	55:30	73:00	65:00	57:00	74:30	66:00	58:00	76:00	68:00	60:00	78:30	70:30	62:30	81:00	73:00	65:00	84:30	76:30	68:30	87:30	79:30	71:30	80:00	82:00	74:00				
Schwimmen (in Min.)	20:50	17:50	15:10	21:35	17:50	15:00	22:55	19:20	15:45	25:45	21:30	17:20	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	19:25	16:10	13:30	20:30	17:30	14:30	21:30	18:30	15:30	22:30	19:30	26:50	23:50			
20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00																													



Nachweis der Schwimmfertigkeit für das Deutsche Sportabzeichen



Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____ PLZ/Ort: _____

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- <12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung)
≥12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung)
- 15 Min. Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), wobei eine offensichtliche Fortbewegung im Wasser ersichtlich sein muss
- Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer oder Schnelligkeit im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung
Strecke: _____ Zeit: _____ (Sek./Min.)
- Vorlage des „Deutschen Jugendschwimmabzeichens“ in Gold oder der „Deutschen Rettungsschwimmplasse“ der DLRG ab Bronze

Datum der Prüfung: _____

Prüfern./Identnr.: _____
(wenn vorhanden)

Stempel der Badeanstalt

Unterschrift des/r Fachangestellten Bäderbetrieb/
Prüfer/in DSA/ DLRG u.a.