



# 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 Fitnesstest 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 Steinger  
0176 36379174  
Brigitte Wallstabe-Watermann  
0171 5491046

## TSV Natterberg

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 **07. 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	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																							
Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)																							
		6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00						
Kugelstoßen	(3 kg, in m)	3 kg																							
		Wurfball (200 g)																							
Standweitsprung	(in m)	3 kg																							
		4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00						
Gerätturnen	(in Sek.)	Boden						Boden						Reck											
		30 m						50 m						100 m											
Laufen	(in Sek.)	8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0						
		25 m Schwimmen																							
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	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0						
		200 m Radfahren																							
200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	30 m																							
		Sprung						Boden						Sprung						Sprung					
Hochsprung	(in m)	0,80																							
		Zonenweitsprung						Weitsprung						Weitsprung											
Weitsprung	(in m)	0,90																							
		Zonenweitsprung						Weitsprung						Weitsprung											
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																							
Drehwurf	(in Punkten)	Schleuderball																							
		Drehwurf						Schleuderball						Schleuderball											
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						
		Seispringen																							
Seispringen	(1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20						
Gerätturnen	(in Sek.)	Schwebebalken						Reck						Ringe						Boden					
		Schwebebalken						Reck						Ringe						Boden					

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

Übung	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																							
		400 m																							
Radfahren	(in Min.)	200 m																							
		5 km																							
		10 km																							
Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)																							
		12,00	15,00	17,00	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																							
		4 kg																							
Standweitsprung	(in m)	5 kg																							
		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	(in Sek.)	Boden						Boden						Reck											
		30 m						50 m						100 m											
Laufen	(in Sek.)	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																							
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																							
200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	30 m																							
		Sprung						Boden						Sprung						Sprung					
Hochsprung	(in m)	0,85																							
		Zonenweitsprung						Weitsprung						Weitsprung											
Weitsprung	(in m)	0,95																							
		Zonenweitsprung						Weitsprung						Weitsprung											
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																							
Drehwurf	(in Punkten)	Schleuderball																							
		Drehwurf						Schleuderball						Schleuderball											
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						
		Seispringen																							
Seispringen	(1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20						
Gerätturnen	(in Sek.)	Schwebebalken						Reck						Ringe						Boden					
		Schwebebalken						Reck						Ringe						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](http://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 sport artspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.