

SPORTABZEICHEN

Leitfaden für Prüflizenzinhaber*innen, Vereine und Schulen zur Wiedereröffnung der Sportabzeichen-Saison im Rahmen der Corona-Pandemie

Für die Wiedereröffnung des Sportbetriebs sind die Vorgaben der Corona-Bekämpfungsverordnung Rheinland Pfalz und deren Folgeverordnung einzuhalten. Die folgenden Empfehlungen werden regelmäßig aktualisiert. Dieser Leitfaden ist angelehnt an die „10 Leitplanken“ des DOSB.

Inhalt

Auszug aus dem 6. CoBeLVO (Stand 08. Mai 2020)	2
Für Schulen gilt allgemein:	2
Allgemein zum Sportbetrieb:	2
Hinweis zum Nachweis der Schwimmfähigkeit.....	3
Tipps und Anwendungen zum Ablauf der Prüfung für die Disziplingruppe Ausdauer	4
3.000 m-Lauf, 800 m-Lauf	4
Dauer- und Geländelauf	4
10.000 m-Lauf.....	4
7,5 km-Walking/Nordic Walking	5
Schwimmen	5
20 km-Radfahren.....	5
Tipps und Anwendungen zum Ablauf der Prüfung für die Disziplingruppe Kraft	6
Schlagballwurf, Wurfballwurf.....	6
Medizinball	6
Kugelstoßen.....	6
Steinstoßen.....	7
Standweitsprung	7
Tipps und Anwendungen zum Ablauf der Prüfung für die Disziplingruppe Schnelligkeit	8
30 m-/50 m-/100 m-Lauf.....	8
25 m-Schwimmen.....	8
200 m-Radfahren.....	8
Tipps und Anwendungen zum Ablauf der Prüfung für die Disziplingruppe Koordination	9
Hochsprung	9
Weitsprung / Zonenweitsprung	9
Drehwurf	9
Schleuderball.....	9
Seilspringen	10

Ihr Ansprechpartner:

Alexander Smirnow, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 15

E-Mail: Alexander.Smirnow@Sportbund-Rheinland.de

SPORTABZEICHEN

Auszug aus dem 6. CoBeLVO (Stand 08. Mai 2020)

Für Schulen gilt allgemein:

Für das Ablegen des Deutschen Sportabzeichens an Schulen gilt der „Hygieneplan-Corona für die Schulen in Rheinland-Pfalz“ (<https://corona.rlp.de/index.php?id=33550>), veröffentlicht auf der Internetseite des Ministeriums für Bildung Rheinland-Pfalz, in seiner jeweils geltenden Fassung anwenden.

[Zurück zum Inhalt](#)

Allgemein zum Sportbetrieb:

Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu prüfen.

Folgende Punkte können Ihnen dabei helfen eine Sportabzeichen-Abnahme durchzuführen ohne dabei die Vorgaben des Landes Rheinland-Pfalz zu missachten:

- Begrenzen Sie die Teilnehmerzahl – Sie müssen den Überblick über jeden Ihrer Athlet*in in der Sportstätte haben.
- Geben Sie bei Beginn jeder Einheit klare Anweisungen zum Verhalten und Organisation auf dem Platz, wichtigster Punkt: 1,5 Meter Abstand halten.
- Planen Sie ausreichend Wechselzeit (zwischen 15 bis 20 Min.) zwischen dem Kommen und Gehen der Sportgruppen ein. Achten Sie darauf, dass sich keine anderen Sportgruppen in der Sportanlage aufhalten, die zum Problem der Einhaltung der Abstandsregel führen können
- Legen Sie mit Ihren anderen Prüfer*innen genau fest welche Disziplinen Sie an dem Tag anbieten wollen, um die Hygienemaßnahmen bereits im Vorfeld zu planen.
- Es müssen pro Teilnehmergruppe mindestens zwei Prüfer*innen anwesend sein, um beim Ausmessen von Weiten den sicheren Abstand zu wahren.
- Lassen Sie sich in die Hygienebestimmungen der Sportstätte vor Ort einweisen (dies kann betreffen: Desinfektionsmittel für die Hände sowie für die Gerätschaften, Handseife, Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe).
- Führen Sie unbedingt eine Anwesenheitsliste mit den Kontaktdaten der Teilnehmenden für jede Trainingseinheiten um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können (empfohlen wird die Nutzung eines Online-Anmeldeverfahrens).
- Geben Sie keine Unterlagen aus. Gestalten Sie einen Ort an dem sich die Teilnehmenden selbst die Unterlagen abholen können. Unter anderem ist es sinnvoll die Prüfkarten auszulegen. Der Teilnehmende nutzt diese Prüfkarte als „Laufkarte“.
- Lassen Sie die ausgefüllte Prüfkarte auf dem Tisch an der jeweiligen Station liegen. Nach der Wertermittlung trägt eine Prüfer*in den Wert in die Prüfkarte ein und lässt die Prüfkarte liegen,

Ihr Ansprechpartner:

Alexander Smirnow, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 15

E-Mail: Alexander.Smirnow@Sportbund-Rheinland.de

SPORTABZEICHEN

sodass der Absolvent*in sich die Prüfkarte selbst holen kann. Der Absolvent*in nimmt sich die Prüfkarte sobald Sie den sicheren Abstand haben.

- Beachten Sie, dass Hygienemaßnahmen wie, Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände ständig eingehalten werden.
- Verzichten Sie auf jegliche Fahrgemeinschaften. Jeder Teilnehmer*in und jeder Prüfer*innen reist individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an.
- Beachten Sie das Duschen und Umkleiden geschlossen bleiben und nicht genutzt werden.
- Informieren Sie die Teilnehmenden darüber, dass jeder seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mitbringt. Die Teilnehmenden sind selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt. Achten Sie darauf, dass die Gegenstände mit Abstand zueinander liegen.
- Vermeiden Sie jeglichen Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung, bei Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen und beachten Sie, dass sich die Teilnehmenden nicht nähern.
- Reinigen und Desinfizieren Sie sämtliche bereitgestellten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen). Materialien, die nicht desinfiziert werden können, sollten nicht genutzt werden.
- Sie müssen gewährleisten, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.
- Weder Sie noch der Verein dürfen Speisen oder Getränke ausgeben.
- Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet.
- Achten Sie darauf, dass alle Teilnehmenden die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporteinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln verlassen.
- Die Kontakte unter den Prüfer*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert.

[Zurück zum Inhalt](#)

Hinweis zum Nachweis der Schwimmfähigkeit

Da im Bereich Schwimmen am ehesten Probleme zu erwarten sind, empfiehlt der DOSB bis auf Widerruf eine größere Bandbreite bei der Anerkennung des Schwimmnachweises:

- Anerkennung des Nachweises aus dem Kinder- und Jugendbereich
- Längere Anerkennung des Nachweises im Erwachsenenbereich
- Anerkennung von älteren Schwimmbzeichen

Sollte jedoch noch nie jemand zuvor nachweislich geschwommen sein, kann es grundsätzlich, auch in dieser schwierigen Zeit, keine Verleihung eines Deutschen Sportabzeichens geben.

[Zurück zum Inhalt](#)

Ihr Ansprechpartner:

Alexander Smirnow, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 15

E-Mail: Alexander.Smirnow@Sportbund-Rheinland.de

SPORTABZEICHEN

Tipps und Anwendungen zum Ablauf der Prüfung für die Disziplingruppe Ausdauer

3.000 m-Lauf, 800 m-Lauf

Bei diesen Läufen ist das Laufen auf Rundstrecken empfehlenswert. In Ausnahmefällen können diese auch auf geeigneten, vermessenen Strecken im Gelände oder auf der Straße ausgetragen werden. Wir empfehlen den Start mit einem Läufer*in. Wenn mehrere Läufer*innen starten, sind speziell Regeln für das Überholen zu treffen, bei dem die Abstandsregel (1,5 Meter) eingehalten werden kann. Bei mehr als einem Läufer*in ist der Abstand von 15 Metern ratsam. Theoretisch könnte man in die „Atemwolke“ des Vorläufer*in geraten. Seitlich reichen die vorgeschriebenen 1,5 Meter. Langstreckenläufe können auch mit Apps wie „runtastic“, „kommot“ oder „outdooractive“ trainiert und dokumentiert werden. Die digital erfassten Leistungen kann der Prüfer*in auf der Prüfkarte anerkennen.

Zu beachten gilt, dass die Nutzung von Laufbändern für die Wertung nicht gestattet sind, jedoch optimal für eine Trainingseinheit sind.

[Zurück zum Inhalt](#)

Dauer- und Geländelauf

Dabei ist nicht die gelaufene Geschwindigkeit oder die Distanz relevant, sondern die Zeitdauer (Durchhaltevermögen). Es empfiehlt sich, eine verkehrsfreie und gut überschaubare Rund- oder Pendelstrecke im Gelände mit möglichst gut befestigtem Untergrund auszuwählen. Prüfer*innen können mit sicherem Abstand ein Fahrrad zur genauen Zeiterfassung benutzen. Wenn mehrere Läufer*innen starten, sind speziell Regeln für das Überholen zu treffen, bei dem die Abstandsregel (1,5 Meter) eingehalten werden kann. Aus Windschattengründen ist der Abstand von 15 Metern zu empfehlen. Theoretisch kann man sonst in die „Atemwolke“ des Vorläufer*in geraten. Seitlich reichen die vorgeschriebenen 1,5 Meter. Achten Sie darauf, dass keine Überholvorgänge stattfinden. Das Nebeneinanderlaufen sollte unterbleiben. Langstreckenläufe können auch mit Apps wie „runtastic“, „kommot“ oder „outdooractive“ trainiert und dokumentiert werden. Die digital erfassten Leistungen kann der Prüfer*in auf der Prüfkarte anerkennen.

Zu beachten gilt, dass die Nutzung von Laufbändern für die Wertung nicht gestattet sind, jedoch optimal für eine Trainingseinheit sind.

[Zurück zum Inhalt](#)

10.000 m-Lauf

Diese Disziplin soll auf einer vermessenen, möglichst verkehrsfreien Strecke im Wald oder im Gelände durchgeführt werden. Es empfiehlt sich eine Rund- oder Pendelstrecke möglichst mit asphaltiertem oder sonst gut befestigtem Untergrund. Es sollte sichergestellt sein, dass an dem vom Start am weitesten entfernten Punkt der Strecke eine Kontrolle der Teilnehmer*innen stattfindet, damit Abkürzungen etc. nicht erfolgen können. Prüfer*innen können mit sicherem Abstand ein Fahrrad zur genauen Zeiterfassung benutzen. Wenn mehrere Läufer*innen starten, sind speziell Regeln für das Überholen zu treffen, bei dem die Abstandsregel (1,5 Meter) eingehalten werden kann. Aus Windschattengründen ist der Abstand von 15 Metern zu empfehlen. Theoretisch kann man sonst in die „Atemwolke“ des Vorläufer*in geraten. Seitlich reichen die vorgeschriebenen 1,5 Meter. Langstreckenläufe können auch

Ihr Ansprechpartner:

Alexander Smirnow, Tel.: (02 61) 1 35 – 1 15

E-Mail: Alexander.Smirnow@Sportbund-Rheinland.de