

PREFAZIONE

Il “ Deutsches Sportabzeichen “ è l’onorificenza sportiva del DOSB ed è riconosciuta dallo stato Tedesco. Lo Sportabzeichen – brevetto sportivo e un’onorificenza per una buona e molteplice prestazione fisica che ogni persona può acquisire in Germania o all’estero partecipando con successo alle prove sportive. Il brevetto sportivo giovani viene conferito a partire dagli 8 anni compiuti e il brevetto sportivo adulti a partire dai 18 anni compiuti, se la prestazione richiesta per l’età del partecipante è stata raggiunta in una disciplina dei 5 gruppi nell’arco dell’anno solare. In caso di prova superata del brevetto sportivo giovani, si calcolano per il numero delle prove sportive con successo, tutti i brevetti sportivi per giovani e scolari conferiti prima del 2007. Il brevetto sportivo tedesco può essere conferito anche a ragazzi e ragazze che nell’anno delle prove sportive compiono i 6 o 7 anni, se hanno raggiunto le prestazioni sportive richieste per gli otto anni. Sugli impianti sportivi gli esaminatori o le organizzazioni sportive competenti danno informazioni sulla scelta delle discipline da svolgere e per le esigenze di rendimento richieste a seconda dell’età. Solo persone di sana costituzione possono partecipare all’allenamento e alle prove per il brevetto sportivo tedesco. In caso di dubbio è da consultare un medico. Si consiglia soprattutto una visita medica sportiva per coloro che ripetono le prove per il brevetto sportivo.

1. CONFERIMENTO

Il conferimento del brevetto sportivo avviene tramite l’associazione sportiva o la federazione sportiva regionale competente o un ente stabilito dall’associazione (vedi conferimenti del brevetto all’estero punto 6). I partecipanti vengono informati che i dati personali e l’adempimento delle richieste sportive vengono memorizzati e utilizzati elettronicamente sulla scheda delle prove solo per il conferimento, la conferma e per le analisi statistiche nell’ambito del brevetto sportivo tedesco.

2. AMMISSIONE DEGLI ESAMINATORI

2.2.1. presso l’organizzazione sportiva

Solo esaminatori con una tessera per esaminatori valida possono lavorare. Gli esaminatori devono essere soci di un’associazione sportiva e aver compiuto i 16 anni. La tessera viene emessa per massimo 4 anni. Dopo si ottiene su richiesta presso il DOSB una tessera nuova che ha la validità di altri 4 anni. Un rinnovo avviene solo in caso che l’esaminatore abbia collaborato attivamente negli ultimi anni e sia disposto ad una ulteriore collaborazione. Quando l’esaminatore si ritira dall’incarico, deve restituire la tessera al LSB/LSV. Per esaminatori dall’estero vigono regolamenti speciali.

2.2.3. presso le FF AA della Repubblica Federale Tedesca

Solo chi è in possesso di una tessera per esaminatori valida può lavorare come esaminatore. Dal 2003, dopo il decreto del Ministero della Difesa, la tessera viene rilasciata dalle FF AA. Il rilascio della tessera avviene tramite gli insegnanti competenti per lo sport su richiesta dell’ufficio. La tessera viene rilasciata per una validità di 4 anni e può essere sostituita con una nuova dopo la scadenza della durata di validità. Se un esaminatore militare vuole svolgere la sua attività nell’ambito civile- questo vale anche per associazioni di riservisti- deve essere socio in un’associazione sportiva civile e in possesso di una tessera per esaminatori dell’associazione sportiva o federazione sportiva regionale civile. Per i termini delle prove deve essere informato l’incaricato locale del brevetto sportivo tedesco.

2.2.3. Associazione di riservisti delle FF AA Tedesco.

Dopo il congedo dalle FF AA Tedesche, una tessera per esaminatori può essere prolungata o trasformata in una tessera civile da parte dell'associazione sportiva o federazione sportiva regionale (civile) competente. Si richiede un'appartenenza all'associazione di riservisti dell'esercito ed è auspicabile un'appartenenza ad un'associazione sportiva. Il rilascio di nuove tessere per esaminatori ad appartenenti attivi dell'associazione di riservisti dell'esercito che vogliono diventare esaminatori per il brevetto sportivo tedesco avviene tramite l'associazione o federazione sportiva regionale dimostrando una preparazione adeguata presso l'esercito o presso un'associazione o federazione sportiva regionale civile. La tessera per esaminatori è valida 4 anni e può essere rinnovata per altri 4 anni. Ha pure validità per atleti militari.

3. ESECUZIONE DELLE PROVE

Le prove sono da sostenere in un posto pubblico. Ad ogni persona interessata deve essere data la possibilità di essere presente. Il partecipante per il brevetto sportivo tedesco per adulti si deve identificare con un documento d'identità. In tutte le prove devono sempre essere presenti due esaminatori con l'autorizzazione per le prove per le rispettive discipline sportive. Se per una prova fissata, regolamentare, dovesse per motivi imprevedibili, essere assente il secondo esaminatore, l'esaminatore presente può farsi aiutare da uno spettatore competente e affidabile di almeno 16 anni o da un partecipante sempre competente e affidabile. L'adempimento di ogni prova richiesta è da confermare sulla scheda da parte di un esaminatore con firma autografa indicando il giorno, il luogo delle prove come pure il numero della tessera dell'esaminatore. Prestazioni sportive di un esaminatore devono essere confermate da un altro esaminatore. Un esaminatore non può convalidare le prove per un membro della sua famiglia.

4. PROCEDURA DI CONFERIMENTO

Se tutte le 5 discipline sportive sono state assolte, va esibita la scheda di prova all'incaricato del brevetto sportivo tedesco. Questo conferma con un timbro sulla tessera, la regolarità delle prove e l'esattezza delle ripetizioni. L'incaricato dispone anche d'inoltrare al DOSB per il conseguimento del brevetto le schede compilate delle prove eseguite. Per ogni anno ci può essere solo il conseguimento o la ripetizione di un brevetto sportivo.

6. PROVE DEL BREVETTO SPORTIVO ALL'ESTERO

Il DOSB conferisce il brevetto sportivo per giovani e adulti anche a partecipanti che vivono all'estero. La responsabilità per le prove del brevetto sportivo tedesco all'estero deve essere affidata solo ad associazioni tedesche ivi residenti (centri sportivi, club, etc.). Le associazioni propongono al DOSB come esaminatori solo esperti o altre persone sempre esperte. Questi ottengono la tessera di esaminatore. I conseguimenti e le conferme del brevetto sportivo all'estero sono esentasse (sono esclusi i distintivi particolari ad esempio nastrini). Le spese sono sostenute dal DOSB. Conseguimenti e conferme del brevetto sportivo all'estero vengono tenute in una statistica separata. Le prove sono da confermare da parte delle associazioni tedesche con timbro e nome; i dati personali del partecipante devono essere corretti e le firme degli esaminatori devono essere evidenziate con indicazione del numero della tessera dell'esaminatore. Tutte le assegnazioni dei brevetti sportivi all'estero e la corrispondenza con l'estero vengono trattati dal DOSB. Deutscher Olympischer Sportbund, Breitensport, Otto-Fleck Schneise 12,60528 Frankfurt, Tel.069 67000.

7. PROVE DEL BREVETTO SPORTIVO: DISPOSIZIONI E REGOLE SPECIFICHE

7.1. Generale

Sono da adempiere le condizioni valide nell'anno delle prove. Per l'esecuzione delle condizioni e la valutazione delle prestazioni sportive, sono basilari e determinanti le regole delle gare per le diverse discipline sportive nella misura in cui non siano previste deroghe. Per il salto in lungo e per il lancio del peso, gli impianti devono essere a livello del suolo. Se le prove per il mezzofondo non vengono eseguite su impianti per gare sportive, deve essere assicurato che la partenza e l'arrivo siano sullo stesso livello e, che il tracciato non dia dei vantaggi ai partecipanti (p.e. in discesa).

Se un partecipante fa due false partenze, viene escluso da questo esercizio. Durante il giorno di prova ogni esercizio può essere eseguito solo una volta. Nell'espletamento di un percorso di nuoto/corsa più lungo non è ammesso il cronometrando di un percorso più corto con un tempo intermedio. Per ogni percorso si richiede una partenza separata.

7.2. Indicazioni di sicurezza per l'allenamento

Nell'allenamento e nelle prove sono assolutamente da osservare le norme di sicurezza stabilite per la sicurezza di tutti i partecipanti e spettatori. Questo vale soprattutto per le discipline dei lanci nell'atletica leggera. Il lancio del peso può essere effettuato dal partecipante solo dopo aver controllato che nessun altro partecipante si trovi nella zona di pericolo (traiettoria dell'attrezzo di lancio). Tutti i presenti devono essere informati su queste normative di sicurezza.

7.3. Nuoto

Per le prove di nuoto sono obbligatorie vasche con lunghezza minima di 12,5mt. La scelta dello stile è libera. Non sono ammessi mezzi ausiliari come pinne, etc. Si può partire anche senza i blocchi di partenza. E' permesso cambiare lo stile durante le prove. Il bordo vasca deve essere toccato con una parte del corpo in fase di virata.

7.4. Salto in alto

Il partecipante ha a disposizione 3 prove. Per il salto in alto è ammessa solo l'asticella. Valida è la misura presa al centro dell'asticella, se la stessa fosse incurvata. Lo stacco deve avvenire con un piede solo. Il salto è valido, se l'asticella non viene abbattuta.

7.5. Salto in lungo

Il partecipante ha a disposizione 3 prove. La lunghezza della rincorsa è a libera scelta. Per il salto in lungo deve essere predisposta a 1 mt. dal bordo dell'area di atterraggio nella sabbia, una pedana di battuta di 1,22mt. di lunghezza e di 20 cm di larghezza.

Il salto è nullo se il piede di stacco oltrepassa il margine frontale della pedana di battuta. La misura viene rilevata dal margine frontale della pedana fino all'impronta più vicina lasciata nella sabbia. Un salto prima della pedana di battuta non viene considerato nullo.

7.6. Salto in lungo da fermo

Il partecipante ha a disposizione 3 prove. Il salto avviene senza rincorsa con entrambi i piedi fermi dal bordo dell'area di atterraggio nella sabbia o da una pedana di battuta. Le dita dei piedi non devono superare il bordo. La posizione dei piedi deve essere parallela. Il partecipante può bilanciare il suo salto in avanti e indietro e sollevare in alternativa i talloni e le punte dei piedi da terra. Prima del salto non può però staccare il piede da terra o farlo scivolare.

7.8. Corsa

Si può rinunciare all'utilizzo di blocchi di partenza. La partenza può avvenire anche da fermo. Un corridore viene squalificato se fa due false partenze. A partire dai 400 mt. la partenza può avvenire in corsie singole. Per percorsi lunghi vengono consigliati circuiti. In casi d'eccezione questi percorsi possono essere eseguiti anche su terreni tracciati o su strade. Le richieste di prestazione sportiva non possono essere eseguite su un tapis roulant.

7.11. Lancio del peso

Il partecipante ha a disposizione 3 prove. Al momento del lancio l'attrezzo deve essere portato a contatto con il mento. Si inizia l'azione di lancio all'interno della pedana e la si termina senza calpestare o superare l'asse ferma piede posta sul fronte della pedana stessa, pena la nullità del lancio. E' fatto obbligo ai partecipanti di uscire al termine del lancio dalla parte posteriore della pedana, pena la nullità del lancio. Le misurazioni dei lanci vengono effettuate a partire dall'impronta più vicina lasciata sul terreno dall'attrezzo, fino al margine interno della pedana seguendo una linea che ha come origine il centro della pedana. Per uomini di 18,19 anni e per i 50-59enni, il lancio del peso può essere effettuato con un peso da 6 o 6,25kg.

7.12. Lancio del mattone

Il peso è ottagonale, a forma di mattone, deve essere in metallo ed avere un peso non inferiore a 15 kg per uomini fino a 49 anni e di 10 kg da 50 anni in su. Il partecipante ha a disposizione 3 lanci con la mano destra e 3 con quella sinistra. La sequenza è a libera scelta. Il miglior risultato viene sommato(dx.+sin.). Si valuta la coppia di lanci e non i singoli lanci. La rincorsa è a libera scelta. Il lancio deve essere eseguito con una sola mano. Nulli i lanci usando entrambe le mani. La linea di lancio viene segnata sul terreno con un'apposita demarcazione o asta. Il lancio è nullo se il partecipante oltrepassa la demarcazione. Dopo il lancio il partecipante deve abbandonare dalla parte posteriore la zona di lancio. Le misurazioni dei lanci vengono eseguite a partire dall'impronta più vicina lasciata dall'attrezzo sul terreno fino al bordo interno della linea di demarcazione.

7.13. Sollevamento manubri su panca

Il peso del manubrio si determina in base al peso corporeo del partecipante(peso del manubrio in % al peso del corpo). L'esercizio può essere eseguito solo con il manubrio libero. Il partecipante in posizione distesa prende il manubrio con entrambe le mani, lo impugna e lo solleva con le braccia tese. Le gambe sono piegate al ginocchio e i piedi non si devono sollevare da terra. Quando l'esaminatore da il segnale d'inizio, il partecipante tenendo le braccia tese e le spalle serrate, abbassa l'impugnatura fino a toccare il torace e solleva il manubrio in alto fino a che le braccia siano completamente tese. L'esaminatore conta le ripetizioni a voce alta.

Uomini
Gruppo 4

18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59
70%	60%	60%	50%	50%	40%
del peso	del peso	del peso	del peso	del peso	del peso
corporeo	corporeo	corporeo	corporeo	corporeo	corporeo
20 ripetizioni	20 ripetizioni	15 ripetizioni	20 ripetizioni	15 ripetizioni	15 ripet.

60-64	65-69	70-74	75-79	a partire da 80 anni
30%	30%	30%	30%	25%
del peso	del peso	del peso	del peso	del peso
corporeo	corporeo	corporeo	corporeo	corporeo
15 ripetizioni	15 ripetizioni	10 ripetizioni	8 ripetizioni	6 ripetizioni
