

# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN



**Einsatz von Apps beim  
Deutschen Sportabzeichen**



# Einsatz von Apps beim Deutschen Sportabzeichen

*Liebe Prüfer\*innen,*

*ihr nutzt Apps wie beispielsweise Strava gerne privat und habt Spaß an digitalen Spielereien?  
Dann seid ihr hier genau richtig! Wir wollen gerne ausprobieren, wie der Einsatz von Apps beim  
Deutschen Sportabzeichen gut gelingen kann und würden uns sehr freuen, wenn ihr euch an  
dem Praktikabilitätstest beteiligt und uns anhand eines Fragebogens ein Feedback gebt.*

*Auf den folgenden Folien findet ihr alle Infos, die ihr benötigt.*

*Viele Grüße*

*Euer Sportabzeichen-Team*

# Inhalt

- Reason why
- Praktikabilitätstests
- Erforderliche Voraussetzungen für Prüfungsabnahme
- Plausibilitätsprüfung
- Beispiele und Prüfungswegweiser
- Fragebogen



**AUF DIE PLÄTZE,  
FERTIG ... DIGITAL!**

Registriere dich jetzt auf  
[www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de)

**DSB**  
WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND

# Reason why

- Integration digitaler Tools zur **Modernisierung des Deutschen Sportabzeichens** und Attraktivitätssteigerung
- **Unterstützungsangebot für Prüfer\*innen & Sportler\*innen mit und ohne Behinderung**  
Training und Prüfungen unkompliziert zu gestalten, da die Organisation der Langstrecken-Disziplinen oftmals schwierig ist. **Apps werden millionenfach dafür genutzt. So können mehr Menschen für das Sportabzeichen begeistert und neue Zielgruppen angesprochen werden**
- Im Fokus stehen **Laufen, Radfahren und Walken für Menschen mit und ohne Behinderung**
- Schnelligkeit, Kraft und Koordination werden weiterhin im **Sportverein/Sportabzeichen-Treff** trainiert und abgelegt
- **Ergänzungsangebot** für diejenigen, die sich über persönliche Treffen hinaus digital vernetzen wollen, Spaß an der Nutzung digitaler Tools haben und ohnehin schon Weareables und Sportapps nutzen
  - Das bestehende Angebot des Sportabzeichens bleibt erhalten

Praktikabilitätstests



# Umsetzung der Praktikabilitätstests

Was wird zur Umsetzung der Praktikabilitätstests benötigt?

- App-affine Prüfer\*innen
- Tracking-App, die von Prüfer\*in regelmäßig genutzt wird, z.B. Strava
- Prüflinge, die sich in Langdistanzen prüfen lassen wollen
- Kenntnis der Voraussetzungen und Plausibilitätskriterien
  - Checkliste für Prüfer\*innen | [Download](#) (PDF, 250 Kb)
- Zugang zu Internet: [Fragebogen](#)
  - Bitte füllt den Fragebogen bis zum 15. September 2025 aus

# Erforderliche Voraussetzungen für Prüfungsabnahme

- Es besteht ein persönlicher Kontakt zum Prüfling und die Prüfungsmodalitäten wurden besprochen
- Sportler\*innen und Prüfer\*innen benötigen einen Account bei der gleichen Tracking-App
- Für die Prüfung muss der\*die Prüfer\*in Einsicht in das Profil des Prüflings haben, um dann die getrackte Aktivität einsehen zu können
- Strecken müssen die Rahmenbedingungen des DSA erfüllen (siehe Folien 14/15)
  - Bei Strava-Nutzung: gerne DSA-Segmente anlegen und nutzen
- Durchgehendes GPS-Tracking zwingend erforderlich
- Die Bewegungszeit sollte nicht signifikant von der verstrichenen Zeit abweichen
- Weitere Disziplinen sollten im gleichen Verein bzw. bei dem\*der selben Prüfer\*in erbracht werden

Alle Voraussetzungen müssen erfüllt sein und entsprechend in der Checkliste abgehakt werden

# Beispiel Segment



Gesamt

MEINE PLATZIERUNG	MEINE BESTZEIT	Insgesamt ▾	Alle ▾		
1 / 1	49:15				
Rang	Name	Datum	Tempo	HF	Zeit
	Trimmy	21. Dez. 2021	4:55 /km	156 bpm	49:15

# Beispiel Bewegungszeit / verstrichene Zeit

11:06 am Dienstag, den 31. Dezember 2019 · Netphen, Nordrhein-Westfalen



## 10 KM

Eine Beschreibung hinzufügen

Private Notizen hinzufügen

Distanz	9,98 km	<b>49:31</b> Bewegungszeit	4:57 /km	<b>173</b> Massive relative Leistung
Höhenmeter		<b>95 m</b>	Kalorien	798
Verstrichene Zeit		<b>49:31</b>		

Garmin Forerunner 735XT      Schuhe: ASICS Nimbus (2.362,9 km)

10:04 am Samstag, den 24. März 2018 · Natz - Schabs, Italien



## Lauf am Morgen

Eine Beschreibung hinzufügen

Private Notizen hinzufügen

Distanz	10,30 km	<b>53:16</b> Bewegungszeit	5:10 /km	<b>266</b> Historische relative Leistung
Höhenmeter		<b>203 m</b>	Kalorien	1.129
Verstrichene Zeit		<b>55:41</b>		

# Plausibilitätsprüfung nach Prüfungsleistung

## Verbindliche Kriterien

- Das App-Profil ist zweifelsfrei dem Prüfling zuzuordnen (Die Identität kann bspw. über den verwendeten Namen, das Profilbild, in-App-Kommunikation und/oder weitere Fotos und persönliche Angaben im Profil überprüft werden)
- Der Prüfling läuft/fährt die mit der\*die Prüfer\*in abgesprochene Strecke (In der App Strava kann dafür optional von Prüfer\*innen eine eigene Strecke oder ein DSA-Segment angelegt werden)

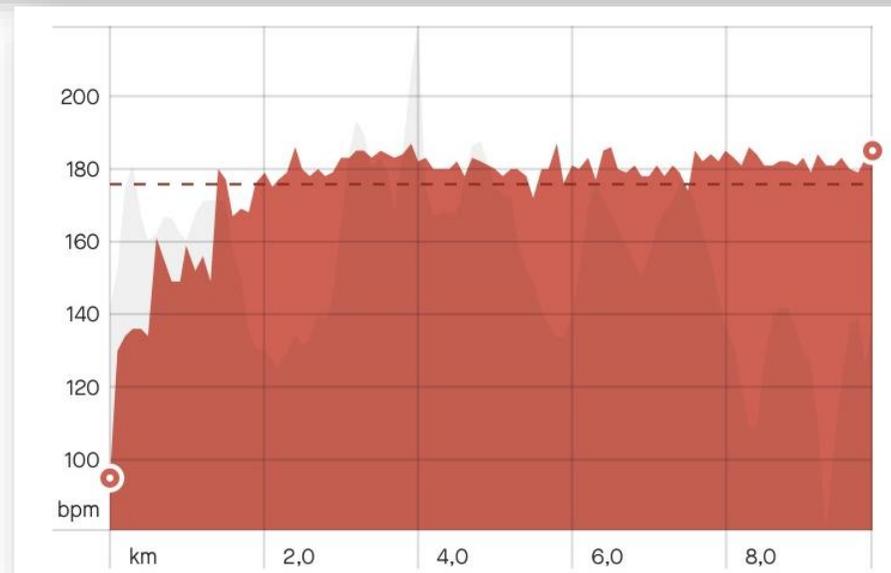
# Plausibilitätsprüfung nach Prüfungsleistung

## Optionale Kriterien (4 weitere Kriterien müssen erfüllt sein)

- Der Prüfling und sein Leistungspotential sind der\*dem Prüfer\*in schon länger bekannt
- Es gibt keine signifikanten Abweichungen der durchschnittlichen Pace auf einzelnen Kilometern der Prüfungsaktivität (> 1 Minute)
- Der Prüfling ist in der App mit anderen vertrauenswürdigen Sportler\*innen vernetzt und erhält von diesen Feedback auf erbrachte Leistungen
- Die Leistung wurde über ein Wearable erbracht und es ist über einen längeren (Leistungs-)zeitraum eine (deutliche) Steigerung der Herzfrequenz zu sehen
- Der Prüfling läuft/fährt regelmäßig die prüfungsrelevante Strecke
- Das Profil des Prüflings besteht länger als 3 Monate und beinhaltet mindestens zehn Aktivitäten in der für die Prüfung relevanten Sportart
- Der Prüfling hat Selfies vor, während oder nach dem Lauf/Radfahren von sich aufgenommen und veröffentlicht
- Die in der App dokumentierten Leistungen in der relevanten Sportart unterscheiden sich **nicht signifikant** von der Prüfungsleistung

Die Plausibilitätskriterien werden in der Checkliste abgehakt

# Beispiel Steigerung der Herzfrequenz



DSA & Apps

# Aktuelle Situation im Prüfungswegweiser

## - Hinweise zur Durchführung der Ausdauerdisziplinen

**Alle Disziplinen unter 6.1 dürfen am Prüfungstag nur mit einem Versuch absolviert werden!**

### 6.1.1 800 m/3.000 m Lauf

**Bestimmungen:** Der Start erfolgt aus einer ruhigen Standstellung. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.

**Hinweise zur Durchführung:** 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. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen.

Gehen ist gestattet. GPS-Vermessung der Strecken ist erlaubt.

### 6.1.3 10 km Lauf

**Bestimmungen:** Es gelten dieselben Bestimmungen wie unter 6.1.1.

**Hinweise zur Durchführung:** 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 muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen. Es sollte sichergestellt sein, dass an dem vom Start am weitesten entfernten Punkt der Strecke eine Kontrolle der Teilnehmer stattfindet, damit Abkürzungen etc. nicht erfolgen können. GPS-Vermessung der Strecken ist erlaubt.

# Aktuelle Situation im Prüfungswegweiser

## - Hinweise zur Durchführung der Ausdauerdisziplinen

### 6.1.4 7,5 km Walking/Nordic Walking

*Prüfberechtigt sind alle Prüfer\*innen des Deutschen Sportabzeichens.*

**Bestimmungen:** Walking definiert sich hier als ein schnelles Gehen, wobei ständig ein Fuß Bodenkontakt hat. Die Arme schwingen gegengleich (linkes Bein und rechter Arm bzw. rechtes Bein und linker Arm). Laufen ist nicht gestattet. Beim Nordic Walking dient die Walking-Technik als Grundlage, jedoch müssen Stöcke aktiv eingesetzt werden. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.

**Hinweise zur Durchführung:** Es gelten dieselben Hinweise wie unter 6.1.3

### 6.1.6 5 km/10 km/20 km Radfahren

**Bestimmungen:** Bahnart bzw. Streckenführung sind beliebig. Die Strecke soll möglichst eben, also ohne Steigung/Gefälle (Niveaugleich) und ohne Verkehrseinflüsse sein. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen.

Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden. GPS-Vermessung der Strecken ist erlaubt.

**Material:** Es kann jedes Fahrradmodell benutzt werden. Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb sind Elektrofahrräder (E-Bike, Pedelec) nicht zugelassen.

**Sicherheitshinweis:** Zum eigenen Schutz wird **dringend** empfohlen, beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen.

# Euer Feedback



**BITTE GEBT UNS EIN  
FEEDBACK BIS ZUM 15.  
SEPTEMBER 2025 MIT  
DIESEM FRAGEBOGEN.**



**VIELEN DANK!**

# Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!



© DOSB

Anna Koch  
([akoch@dosb.de](mailto:akoch@dosb.de))

Jakob Etzel  
([etzel@dosb.de](mailto:etzel@dosb.de))

...oder bei eurem zuständigen LSB

## Deutsches Sportabzeichen

Ressort Breiten- und Gesundheitssport

Deutscher Olympischer Sportbund

T +49 69 6700-250

F +49 69 67001-250

[deutsches-sportabzeichen@dosb.de](mailto:deutsches-sportabzeichen@dosb.de) · [www.dosb.de](http://www.dosb.de)

[www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de)



DSA & Apps

