

Saksalainen urheilumerkki

Bundeswehrin sotilasmestari (res.) Jens Hirscgänger tulee Lahteen 3.9.2026. Hän on Saksan Olympiakomitean (DOSB, Deutscher Olympischer Sportbund)) sertifioima suoritusten vastaanottaja. Nyt olisi suomalaisilla reserviläisillä mahdollisuus suorittaa saksalainen urheilumerkki, joka perustettiin 1912.

Suoritusten jälkeen on mahdollisuus tilata diplomi, mitali ja halutessaan nauhalaatta, kaikki yhteensä postikuluineen muutamia kymmeniä euroja.

Urheilumerkkinauhalaatat. Pronssi, hopea, kulta ja viisi kertaa suoritettu.



Urheilumerkin kultainen mitali.



Saksalainen urheilumerkki (Deutsches Sportabzeichen, DS) on todistus monipuolisesta, keskimääräistä paremmasta kunnosta.

DS testaa yksilöllistä kuntoa **neljän taidon** perusteella:

- Kestävyys
- Voima
- Nopeus
- Koordinaatiokyky

15 minuutin uimataito

Jokaisessa perustaidossa on useampi lajivaihtoehto, jolla sen voi suorittaa.

Lajeissa on kulta-, hopea- ja pronssitaso.

Jokaisesta lajista on saatava vähintään pronssitaso pronssiseen urheilumerkkiin.

Saavutuksia lajissa arvioidaan 1–3 pisteellä taulukon perusteella:

- Pronssi = 1 piste
- Hopea = 2 pistettä
- Kulta = 3 pistettä

Kaikkien neljän testin pisteet lasketaan yhteen, jotta määritetään henkilön saama arvomerkkitaso:

- Pronssi = 4–7 pistettä
- Hopea = 8–10 pistettä
- Kulta = 11–12 pistettä

Kultainen urheilumerkki vaatii siis vähintään kolme kultatason ja yhden hopeatason suorituksen.

Kultainen urheilumerkki ei ole mahdoton perusterveelle taistelijalle ja lisäksi vaatimukset määrittyvät lajeissa sukupuolen ja ikätason (18-90v) mukaan.

Lajit

Suluissa 30v miehen ja 40v miehen kultarajat

KESTÄVYYS:

3000m juoksu (30v 14:30, 40v 15:50)

TAI

800m uinti (yli 49v 400m). (30v 18:00, 40v 20:25) Suoritettava etukäteen.

VOIMA:

Jumppapallon heitto 2kg (30v 11m, 40v 9m)

TAI

Vauhditon pituushyppy (30v 2,25m, 40v 1,55m)

NOPEUS:

100m juoksu (yli 39v 50m) (30v 13,6, 40v (50m) 7,7)

TAI

25m uinti. (30v 31,5, 40v 19,0) Suoritettava etukäteen.

KOORDINAATIO:

Korkeushyppy (30v 1,50, 40v 1,40)

TAI

pituushyppy (30v 4,80, 40v 4,60)

TAI

1 kg linkopallon heitto (30v 40m, 40v 38m)

TAI

naruhyppy (tyyli iän mukaan) (30v 20 ristihyppyä ilman väliaskelta, 40v 80 juoksuhyppyä ilman väliaskelta).

Koordinaatiossa naruhyppy tai linkopallo ovat vaikeimmat lajit.

Mikäli ei suorita uintia kestävyudessa tai nopeudessa, on suoritettava 15 minuutin uinti erikseen.

Uimatodistus (saksaksi), johon uimavalvojan allekirjoitus:

https://cdn.dosb.de/Relaunch_2024/Sportabzeichen/Materialien_2026/DSA-Schwimmnachweis_2026_beschreibbar.pdf

[Uimatodistus suomeksi](#)

Täydellinen lajitaulukko linkissä, josta voi katsoa tarkemmin rajoja:

https://cdn.dosb.de/Relaunch_2024/Sportabzeichen/Materialien_2026/ONE8Y_DSA_Leistungskatalog_Erwachsene_A3_2025_Querformat_RGB.pdf

Mikäli listalla on laji, jota ei yllä mainittu ja sopisi paremmin, niin kerro ja katsotaan saataisiinko se järjestettyä.

Urheilumerkin kotisivu (nuoriso- ja siviilipainotus)

<https://deutsches-sportabzeichen.de/>

Testi tapahtuu 3.9.2026 Radiomäellä klo 13 (tai osallistujien kanssa sovittava aika). Uimatestit on mahdollista suorittaa edellisenä päivänä.

Ilmoittaudu 31.8 mennessä: erkki.vilja@phmkj.fi tai 040-5002757. Ilmoittaessa kerro myös puhelinnumerosi.