PSC - DEUTSCHES SPORTABZEICHEN – DSA BREVETTO SPORTIVO TEDESCO

Il **Deutsches Sportabzeichen** (Brevetto Sportivo Tedesco), abbreviato in **DSA** è il fiore all'occhiello del **Deutscher Olympischer SportBund** (DOSB) Ente Federale Sportivo ed Olimpico Tedesco, simile al CONI, che ha una risonanza sociale che travalica il carattere sportivo del Brevetto. Con legge dello Stato Tedesco, per i maggiorenni che conseguono il DSA, il Brevetto ha dignità di ***Ordine ed Onorificenza della***
Repubblica Federale di Germania.

COS'E':

Il **DSA** si articola in 4 gruppi di prove sportive più una dimostrazione di nuoto che simulano le seguenti caratteristiche: acquaticità **(nuoto); resistenza aerobica e muscolare (corsa mezzofondo); forza (lancio del peso/salto da fermo); velocità (corsa veloce/nuoto); coordinazione (salti).** All'interno di ogni gruppo di prove esistono prove alternative tra di loro (ad es salto in alto, salto in lungo, salto con la corda). La difficoltà delle prove è tarata in base al genere (maschio/femmina) e in base all'età anagrafica dell'atleta, con apposite tabelle che si differenziano per atleti maschi o femmine, bambini, adolescenti, adulti etc.: esistono tabelle per Atleti dall'età di 6 anni sino ad oltre 90 anni! I risultati/valori minimi/massimi da soddisfare sono consultabili sul sito ufficiale in tedesco.

Con un'adeguata preparazione ed allenamento ognuno è in grado di **ripetere il Brevetto anno dopo anno**, acquisendone i diversi gradi (Bronzo, Argento, Oro) conseguiti in base alla qualità della prestazione;
in fondo rispettando le semplici ma impegnative regole per mantenersi in forma e per migliorare la qualità di vita attraverso lo sport:

Praticarlo regolarmente
Praticarlo in modo appropriato
Praticarlo con moderazione
Praticarlo come divertimento.

PSC - DEUTSCHES SPORTABZEICHEN – DSA BREVETTO SPORTIVO TEDESCO

DOVE:

Le prove vengono organizzate con il Patrocinio del Consolato Generale Tedesco di Milano e con il Patrocinio del Comando NATO- Rapid Deployable Corp Italy di Solbiate Olona e sotto il diretto controllo del Responsabile per l'Italia del DOSB.

1. **20 Aprile 2024 — Sicilia (Palermo)**
2. **19 Maggio 2024 — Emilia Romagna (Ferrara)**
3. **09 Giugno 2024 — Molise (Campobasso)**
4. **14 Settembre 2024 — Lombardia (Brescia)**
5. **06 Ottobre 2024 — Toscana (Firenze)**

Ogni Atleta, militare o civile che intenda partecipare, è tenuto a produrre copia di un certificato medico di idoneità sportiva agonistica o equivalente e compilare un documento di scarico responsabilità.

Per ogni informazione e per l'iscrizione alle sessioni:

PROJECT OFFICER – SEGRETARIO NAZIONALE PSC

GENEROSO MONTESANO

3313651067 generoso.montesano.psc@gmail.com

PIANETA SINDACALE CARABINIERI – P S C ASSIEME

Segreteria Nazionale – Segretario Generale

Roma 11 febbraio 2024

PSC - DEUTSCHES SPORTABZEICHEN – DSA BREVETTO SPORTIVO TEDESCO

DSA 2024 MASCHI

A		Anni 20-24		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	17:20	15:20	13:20
2	PESO 7,26 KG (MT.)	7,75	8,50	9,00
	SALTO DA FERMO (MT.)	2,10	2,30	2,50
3	CORSA 100 MT (SEC.)	15,8	14,4	13,0
	25 M NUOTO (SEC.)	27,0	22,0	15,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,35	1,45	1,55
	SALTO IN LUNGO (MT.)	4,40	4,70	5,00
	SALTO CORDA (NR.)	5	10	15

B		Anni 25-29		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	17:40	15:40	13:40
2	PESO 7,26 KG (MT.)	7,50	8,25	8,75
	SALTO DA FERMO (MT.)	2,05	2,25	2,45
3	CORSA 100 MT (SEC.)	16,3	14,8	13,3
	25 M NUOTO (SEC.)	29,0	23,0	16,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,30	1,40	1,50
	SALTO IN LUNGO (MT.)	4,30	4,60	4,90
	SALTO CORDA (NR.)	5	10	15

C		Anni 30/34		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	18:30	16:30	14:30
2	PESO 7,26 KG (MT.)	7,00	7,75	8,25
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,85	2,10	2,35
3	CORSA 100 MT (SEC.)	16,8	15,1	13,6
	25 M NUOTO (SEC.)	31,5	24,0	17,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,30	1,40	1,50
	SALTO IN LUNGO (MT.)	4,20	4,50	4,80
	SALTO CORDA (NR.)	10	15	20

D		Anni 35/39		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	19:50	17:20	15:00
2	PESO 7,26 KG (MT.)	6,75	7,25	8,00
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,65	1,95	2,25
3	CORSA 100 MT (SEC.)	17,6	15,9	14,2
	25 M NUOTO (SEC.)	35,0	26,5	18,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,25	1,35	1,45
	SALTO IN LUNGO (MT.)	4,10	4,40	4,70
	SALTO CORDA (NR.)	10	15	20

E		Anni 40/44		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	21:00	18:30	15:50
2	PESO 7,26 KG (MT.)	6,25	7,00	7,75
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,55	1,85	2,15
3	CORSA 50 MT (SEC.)	9,6	8,7	7,7
	25 M NUOTO (SEC.)	38,5	29,5	19,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,20	1,30	1,40
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,90	4,30	4,60
	SALTO CORDA (NR.)	40	60	80

F		Anni 45/49		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	22:10	19:30	16:30
2	PESO 7,26 KG (MT.)	6,00	6,75	7,50
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,45	1,75	2,05
3	CORSA 50 MT (SEC.)	10,0	8,9	7,9
	25 M NUOTO (SEC.)	42,0	32,5	20,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,15	1,25	1,35
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,70	4,10	4,50
	SALTO CORDA (NR.)	40	60	80

G		Anni 50/54		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	23:20	20:20	17:20
2	PESO 6 KG (MT.)	6,25	7,00	8,00
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,40	1,70	2,00
3	CORSA 50 MT (SEC.)	10,3	9,1	8,2
	25 M NUOTO (SEC.)	45,0	35,0	23,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,05	1,15	1,25
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,60	4,00	4,40
	SALTO CORDA (NR.)	10	20	30

H		Anni 55/59		
		BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	23:50	20:50	17:50
2	PESO 6 KG (MT.)	6,00	6,75	7,50
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,35	1,65	1,95
3	CORSA 50 MT (SEC.)	10,5	9,4	8,5
	25 M NUOTO (SEC.)	49,0	37,0	25,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,00	1,10	1,20
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,40	3,80	4,20
	SALTO CORDA (NR.)	10	20	30

Superamento prova Bronzo:1 punto Argento: 2 punti Oro: 3 punti

Brevetto 4-7 punti:Bronzo 8-10 punti: Argento 11-12 punti: Oro

segreteria@pianetasindacalecarabinieri.it
PSC ASSIEME
www.pianetasindacalecarabinieri.it
3475489016

Segretario GENERALE PSC
VINCENZO dott. ROMEO
segretariogenerale@pianetasindacalecarabinieri.it

PIANETA SINDACALE CARABINIERI – P S C ASSIEME

Segreteria Nazionale – Segretario Generale

Roma 11 febbraio 2024

PSC - DEUTSCHES SPORTABZEICHEN – DSA BREVETTO SPORTIVO TEDESCO

DSA 2024 FEMMINE

A	Anni 20-24	BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	20:20	18:20	16:20
2	PESO 4 KG (MT.)	6,50	7,00	7,50
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,60	1,80	2,00
3	CORSA 100 MT (SEC.)	18,5	16,8	15,6
	25 M NUOTO (SEC.)	29,0	24,0	18,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,10	1,20	1,30
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,40	3,70	4,00
	SALTO CORDA (NR.)	5	10	15

B	Anni 25-29	BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	20:40	18:40	16:40
2	PESO 4 KG (MT.)	6,50	7,00	7,50
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,50	1,70	1,95
3	CORSA 100 MT (SEC.)	18,9	17,2	16,0
	25 M NUOTO (SEC.)	30,0	25,0	19,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,05	1,15	1,25
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,30	3,60	3,90
	SALTO CORDA (NR.)	5	10	15

C	Anni 30/34	BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	21:30	19:30	17:30
2	PESO 4 KG (MT.)	6,25	6,75	7,25
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,35	1,60	1,85
3	CORSA 100 MT (SEC.)	19,6	17,8	16,4
	25 M NUOTO (SEC.)	32,5	26,5	21,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	1,00	1,10	1,20
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,20	3,50	3,80
	SALTO CORDA (NR.)	10	15	20

D	Anni 35/39	BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	22:00	20:00	18:00
2	PESO 4 KG (MT.)	6,00	6,50	7,00
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,25	1,50	1,80
3	CORSA 100 MT (SEC.)	20,4	18,6	17,0
	25 M NUOTO (SEC.)	36,0	29,0	22,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	0,95	1,05	1,15
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,10	3,40	3,70
	SALTO CORDA (NR.)	10	15	20

E	Anni 40/44	BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	22:50	20:40	18:30
2	PESO 4 KG (MT.)	5,50	6,00	6,50
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,15	1,40	1,65
3	CORSA 50 MT (SEC.)	11,0	9,9	8,8
	25 M NUOTO (SEC.)	40,0	31,5	23,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	0,90	1,00	1,10
	SALTO IN LUNGO (MT.)	3,00	3,30	3,60
	SALTO CORDA (NR.)	40	60	80

F	Anni 45/49	BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	23:50	21:30	18:50
2	PESO 4 KG (MT.)	5,25	5,75	6,25
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,10	1,35	1,60
3	CORSA 50 MT (SEC.)	11,5	10,3	9,1
	25 M NUOTO (SEC.)	44,0	35,0	25,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	0,90	1,00	1,10
	SALTO IN LUNGO (MT.)	2,80	3,20	3,50
	SALTO CORDA (NR.)	40	60	80

G	Anni 50/54	BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	24:50	22:10	19:10
2	PESO 3 KG (MT.)	5,25	6,00	7,00
	SALTO DA FERMO (MT.)	1,00	1,30	1,55
3	CORSA 50 MT (SEC.)	11,9	10,7	9,5
	25 M NUOTO (SEC.)	48,0	39,0	28,0
4	SALTO IN ALTO (MT.)	0,85	0,95	1,05
	SALTO IN LUNGO (MT.)	2,60	3,00	3,40
	SALTO CORDA (NR.)	10	20	30

H	Anni 55/59	BRONZO	ARGENTO	ORO
1	3000 MT (MIN.)	25:50	22:50	19:50
2	PESO 3 KG (MT.)	5,00	5,75	6,50
	SALTO DA FERMO (MT.)	0,95	1,25	1,50
3	CORSA 50 MT (SEC.)	12,4	11,2	9,9
	25 M NUOTO (SEC.)	51,5	42,5	30,5
4	SALTO IN ALTO (MT.)	0,80	0,90	1,00
	SALTO IN LUNGO (MT.)	2,50	2,90	3,30
	SALTO CORDA (NR.)	10	20	30

Superamento prova Bronzo:1 punto Argento: 2 punti Oro: 3 punti

Brevetto 4-7 punti:Bronzo 8-10 punti: Argento 11-12 punti: Oro

segreteria@pianetasindacalecarabinieri.it
PSC ASSIEME
www.pianetasindacalecarabinieri.it
3475489016

Segretario GENERALE PSC
VINCENZO dott. ROMEO
segretariogenerale@pianetasindacalecarabinieri.it

PSC - DEUTSCHES SPORTABZEICHEN – DSA BREVETTO SPORTIVO TEDESCO

SALTO CON LA CORDA

- Classe di età 18-29 anni. **Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung. Salto con doppio passaggio della corda con o senza doppio saltello.** L'atleta deve far passare la corda in avanti sotto i piedi due volte ad ogni salto. Tra i salti con doppio passaggio della corda, l'atleta può eventualmente fare massimo due saltelli intermedi (la corda passa una sola volta). Si conteggiano solo i salti dove la corda passa due volte. Esercizio senza mai fermarsi.
- Classe di età 30-39 anni. **Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung. Salto incrociato senza doppio saltello.** L'atleta deve incrociare le braccia davanti al corpo ogni secondo salto. La corda passa in avanti sotto i piedi ad ogni salto. Si conteggiano solo i salti con le braccia incrociate. Vietato effettuare un doppio saltello tra un salto e l'altro. Esercizio senza mai fermarsi.
- Classe di età 40-49 anni. **Laufschritt=Jogging-step ohne Zwischensprung. Salto jogging senza doppio saltello.** L'atleta deve superare la corda con passo di corsa in avanti o sul posto, alternativamente con il piede destro e con il sinistro (la corda deve passare ad ogni salto). Si conteggiano solo i salti con il piede destro. Vietato effettuare un doppio saltello tra un salto e l'altro. Esercizio senza mai fermarsi.
- Classe di età 50-59 anni. **Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung. Salto con la corda all'indietro senza doppio saltello.** L'atleta deve saltare a piedi uniti con la corda che passa all'indietro sotto i piedi. Vietato effettuare un doppio saltello tra un salto e l'altro. Esercizio senza mai fermarsi.

Alcuni video esplicativi:
https://youtu.be/hDVCnlghaio
https://youtu.be/IMpNZwPgJTM

PSC - DEUTSCHES SPORTABZEICHEN – DSA BREVETTO SPORTIVO TEDESCO

DA COMPILARE IN STAMPATELLO MAIUSCOLO **Ver.29**

A PIANETA SINDACALE CARABINIERI PSC ASSIEME - ROMA
tramite mail: dsanazionale@gmail.com

Il sottoscritto, Grado, cognome e nome .....

Luogo di nascita ..... data di nascita .....

Domiciliato.....(.....) CAP.....Via .....n.....

Reparto.....Telefono.....

mail.....

Codice Fiscale per assicurazione .....

Visita medica agonistica eseguita a ..... il ..... allegata in copia alla presente domanda

CHIEDE

di partecipare come aspirante alla sessione di prove sportive volte al conseguimento del Deutsches Sportabzeichen-DSA (Brevetto Sportivo Tedesco) di seguito indicate anche come "DSA"

che si terranno a _____ in data _____.

Precisa che ha già superato positivamente alcune prove (indicare solo se si effettua un recupero) in data ..... luogo .....

Inoltre segnala che ha già conseguito..... volte il DSA, l'ultima volta nell'anno.....

IL SOTTOSCRITTO DICHIARA, sotto la propria responsabilità civile e penale:

- che i dati personali e le notizie sopra riportati sono veritieri;
- di partecipare liberamente ed a titolo strettamente personale al DSA;
- di aver preso visione, conoscere, comprendere ed approvare il programma del DSA, con i parametri relativi alla propria classe di età, ricevuti in copia alla presente;
- di godere di buona salute e di essersi adeguatamente allenato al superamento delle prove del DSA che comportano, per loro stessa natura e finalità, sforzo fisico e rischio di traumi anche gravi; a tal proposito conferma che nella visita per l'ottenimento del certificato medico agonistico sopra indicato si è sottoposto, tra gli altri, a ECG sotto sforzo, avendo ottenuto l'idoneità;
- di assumersi ogni rischio comunque legato all'esecuzione del DSA ed all'attività fisica che esse implicano, sollevando sin da ora l'UNUCI ed i suoi Dirigenti, le FFAA ed ogni altra persona, Ente o Associazione da ogni responsabilità per gli eventuali danni alla propria persona e a terze persone e/o cose che dovessero occorrere in conseguenza e a motivo delle prove sportive;
- di essere coperto da una polizza assicurativa contro gli infortuni;
- di autorizzare l'UNUCI al trattamento dei propri dati personali secondo le vigenti leggi, al fine del conseguimento del DSA
- di autorizzare l'UNUCI e i suoi dirigenti ad utilizzare fotografie, immagini, video, filmati e ogni altro materiale che mi riguarda e mi ritrae inerente lo svolgimento del DSA per la pubblicazione e diffusione su organi di stampa, social, notiziari, quotidiani, televisioni etc anche per promuovere, pubblicizzare, sponsorizzare attività, eventi, associazioni, istituzioni, società che a vario titolo partecipano all'organizzazione del DSA. Mi obbligo altresì a non utilizzare in alcun modo le immagini che ritraggono altri partecipanti all'evento, ivi comprese le fotografie di gruppo senza preventiva autorizzazione dei soggetti ritratti.

Località / data **L'ASPIRANTE**

....