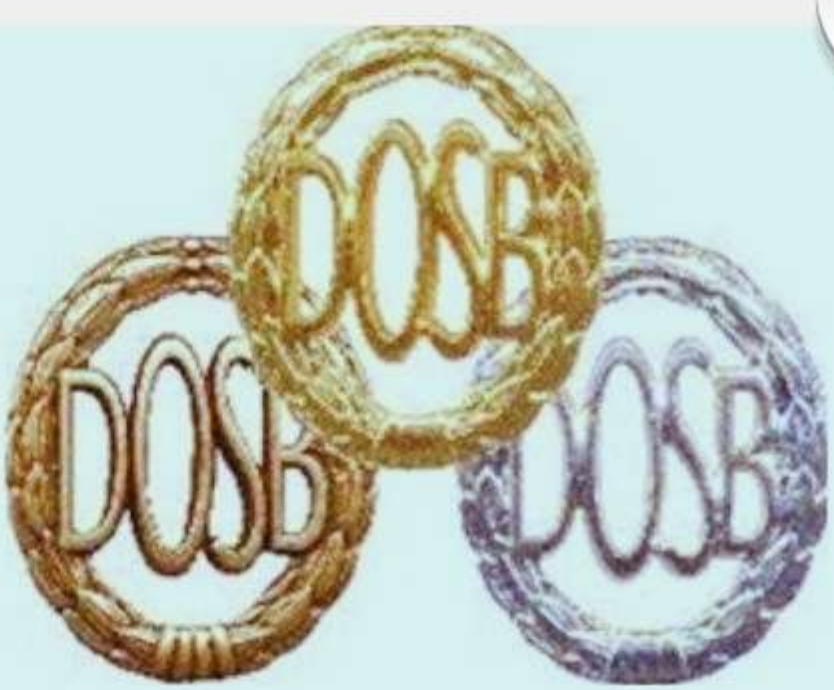

22 aprile – Livorno
Comune Livorno – Campo Scuola Renato Martelli, Via dei Pensieri, Livorno, LI
Complesso Piscina Comunale - Officina dello Sport S.r.l.
Via Dei Pensieri, 43 - 57128 Livorno (LI)
CENTRO MEDICINA DELLO SPORT Idoneità sportive Ecografie Ecocolordoppler Cardiologia Dietologia, Piazzale Montello, 12/A, 57128 Livorno LI

20 Maggio – Sarno - Salerno
Stadio Comunale "Felice Squitieri", Traversa Campo Sportivo, 8, 84087 Sarno SA
Vitalica, Via Nuova Lavorate, 57, 84087 Sarno SA

24 Giugno – Brescia
Via Maria Montessori, 2, 25087 Salò BS – Nuoto
Centro Sportivo Roe' Volciano, Via Goffredo Mameli, 9, 25077 Roe' Volciano BS

16 settembre – Grosseto
Piscina Provinciale
Campo Scuola B. Zauli

Pianeta Sindacale Carabinieri

Comune di Livorno

MEDICINA DELLO SPORT
G.P. FERRETTI 1984

DSA

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN
BREVETTO SPORTIVO TEDESCO

Sport e solidarietà

22 aprile 2023

ore 08:00 in Via Salvator Allende Livorno

Info: Project officer

Segretario Nazionale
Generoso Montesano
Resp. evento Nazionale
331 3651067

Segretario Nazionale
Emanuela Malangone
Resp. evento Regionale
3755326114

Coordinatore Toscana
Giuseppe Zito
Resp. Tecnico e logistico
333 6289125

PIANETA SINDACALE
CARABINIERI

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI LIVORNO

ORGANIZZA IL

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN – DSA
BREVETTO SPORTIVO TEDESCO

IL DEUTSCHES SPORTABZEICHEN, CON LEGGE DELLO STATO TEDESCO (BGBL.L,S.422), NEL 1958 HA ACQUISITO DIGNITÀ DI **ONORIFICENZA DELLA REPUBBLICA FEDERALE DI GERMANIA**.

TRATTASI ESSENZIALMENTE DI 4+1 PROVE SPORTIVE: SALTO, CORSA VELOCE, LANCIO DEL PESO, CORSA MEZZOFONDO + UNA PROVA DI NUOTO. TALI PROVE RIASSUMONO LE QUALITÀ GINNICO-SPORTIVE CHE UN MILITARE DEVE POSSEDERE: **ACQUATICITÀ, POTENZA ESPLOSIVA, VELOCITÀ, FORZA MUSCOLARE, RESISTENZA**. ALL'INTERNO DI OGNI DISCIPLINA È POSSIBILE SCEGLIERE FRA DIVERSE PROVE, TARATE IN FUNZIONE DELL'ETÀ E DEL SESSO. IL MILITARE TEDESCO, **PRIMA** DI POTER EFFETTUARE QUALSIASI TIPO DI BREVETTO (PARACADUTISMO, TIRO, COMMANDO ETC), **DEVE** PASSARE LE PROVE SELETTIVE DEL DEUTSCHES SPORTABZEICHEN. INOLTRE TALI PROVE DEVONO ESSERE RIPETUTE ANNUALMENTE.

DSA 2023 MASCHI

		BRONZO	ARGENTO	ORO
A (2003/1999)	Anni 20-24			
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
C (1993/1989)	Anni 30/34			
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
E (1983/1979)	Anni 40/44			
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
G (1973/1969)	Anni 50/54			
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

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

		BRONZO	ARGENTO	ORO
B (1998/1994)	Anni 25-29			
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
D (1988/1984)	Anni 35/39			
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
F (1978/1974)	Anni 45/49			
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
H (1968/1964)	Anni 55/59			
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

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

DSA 2023 FEMMINE

		BRONZO	ARGENTO	ORO
A (2003/1999)	Anni 20-24			
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
C (1993/1989)	Anni 30/34			
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
E (1983/1979)	Anni 40/44			
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
G (1973/1969)	Anni 50/54			
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

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

		BRONZO	ARGENTO	ORO
B (1998/1994)	Anni 25-29			
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
D (1988/1984)	Anni 35/39			
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
F (1978/1974)	Anni 45/49			
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
H (1968/1964)	Anni 55/59			
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

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

Livorno 22 APRILE 2023

Campo Scuola R. Martelli - Piscina Comunale - Officina dello Sport

SPORT E SOLIDARIETA'

GLI ATLETI PARTECIPANTI AMANTI DELLO SPORT E FORTUNATI NEL POTERLO PRATICARE PROMUOVERANNO UNA GENEROSA ASSISTENZA

Con la stretta collaborazione

MEDICINA DELLO SPORT
G.P. FERRETTI 1984

INFO: PROJECT OFFICER
GENEROSO MONTESANO
- SEGRETARIA NAZIONALE PSC
EMANUELA MALANGONE
- COORDINATORE TOSCANA PSC
GIUSEPPE ZITO
3313651067 – 375532614 - 3336289125

IL BREVETTO DSA PUO' ESSERE CONSEGUITO ANCHE DA FAMILIARI E MINORI DAL 16' ANNO DI ETÀ IN QUANTO COSTITUISCONO CREDITO FORMATIVO SCOLASTICO E FUNZIONALI PER LA PREPARAZIONE A CONCORSI NELLE FFPP E FFAA

DSA 2023 MASCHI

A (2003/1999) — 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 (1998/1994) — 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 (1993/1989) — 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 (1988/1984) — 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 (1983/1979) — 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 (1978/1974) — 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 (1973/1969) — 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 (1968/1964) — 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

DSA 2023 FEMMINE

A (2003/1999) — 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 (1998/1994) — 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 (1993/1989) — 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 (1988/1984) — 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 (1983/1979) — 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 (1978/1974) — 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 (1973/1969) — 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 (1968/1964) — 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

Ver.28

A:
UNUCI SEZIONE DI GALLARATE
PSC PIANETA SINDACALE CARABINIERI

Il sottoscritto, grado, cogn/nome ……..

Luogo di nascita …… data di nascita ……

Domiciliato…….(……)CAP……Via ……..n……

Reparto…….Telefono……

mail……

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 LIVORNO in data 22 APRILE 2023.

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 impegnarsi ad adottare tutte le misure idonee ad impedire la diffusione del COVID-19

- 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**

TESSERA PSC NR. _____

UNIONE NAZIONALE UFFICIALI IN CONGEDO D'ITALIA

Via Venegoni,3 – 21013 GALLARATE (VA) - ITALY

http://gallarate.unuci.org sez.gallarate@unuci.org

SEZIONE DI GALLARATE
Phone +39-324 011 7488

PDC: Cap. Danilo FUMAGALLI
info@dsa.international

2023

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN- DSA BREVETTO SPORTIVO TEDESCO
VERSIONE PER REPARTI ED UNITA'

VERSIONE 28/ 2023

1. **La nostra Sezione, su mandato del DSVM www.dsvm.it (unica Associazione Sportiva Tedesca autorizzata dal DOSB ad organizzare le prove del DSA in Italia), organizza le prove per il conseguimento del brevetto in oggetto, con la collaborazione dell'ANC-Ternate e sotto la supervisione del delegato per l'Italia del Deutscher Olympischer SportBund (DOSB www.dosb.de); l'attività ha il "PATROCINIO DEL COMANDO NRDC-ITA" ed il "PATROCINIO DEL CONSOLATO GENERALE DELLA REPUBBLICA FEDERALE DI GERMANIA – MILANO".**
2. **Confermiamo che le prove verranno valutate da Prüfer (valutatori/certificatori) abilitati ed autorizzati dal DOSB ad operare in Italia, a controllare i risultati e compilare i relativi statini che verranno poi inoltrati all'Autorità Tedesca che li vidimerà e rilascerà il documento di Brevetto (URKUNDE); tutte le Urkunden della sessione verranno inviate di norma entro 3 mesi al Project Officer del Reparto.**
3. **Tutte le FFAA, GdF e PS hanno espressamente autorizzato il proprio Personale a fregiarsi delle insegne del DSA https://www.militaly.it/riconoscimento-dsa.html**
4. **Ogni partecipante deve presentare un certificato medico (fotocopia da lasciare) di idoneità sportiva agonistica (DM Sanità 18-02-82 Tab.B), oppure un certificato medico per elevata attività cardiovascolare di cui art.4 DM Sanità 24-03-13 e l'allegato modulo di scarico responsabilità (versione 28), compilato e firmato; in assenza di uno dei due documenti NON sarà possibile partecipare alla prove NON SI ACCETTANO ALTRI CERTIFICATI.**
5. **Per l'esecuzione delle prove sono necessari (reperibilità ed idoneità degli impianti a cura del Project Officer): pista di atletica con anello da 400 metri, struttura per il salto in alto (piantane, asta, materassini) e in lungo (corsia di rincorsa e vasca con sabbia), pedana per il getto del peso e pesi come da tabella, piscina da minimo 25 metri con 3/4 corsie libere.**
6. **Per ottenere il DSA il regolamento prevede il superamento di 4 prove atletiche parametrate + una dimostrazione di nuoto: prova 1 Ausdauer, prova 2 Kraft; prova 3 Schnelligkeit; prova 4 Koordination. La dimostrazione di nuoto avviene con una delle seguenti modalità: I) effettuare positivamente una prova di nuoto prevista nei 4 gruppi (vedi tabella a seguito); II) nuotare per 200 metri in max 11 min; III) Aver conseguito il DSA con il nuoto nei 5 anni precedenti. Senza la dimostrazione di nuoto nessun DSA!**

7. **All'interno di ognuno dei 4 gruppi di prove esistono prove che sono da ritenersi alternative tra di loro. A titolo di esempio alla prova del gruppo Koordination l'aspirante può scegliere di effettuare il salto in alto, il salto in lungo o il salto con la corda; alla prova del gruppo Schnelligkeit, velocità, può scegliere la prova della corsa (100m o 50 m a seconda dell'età) oppure i 25 m di nuoto (valida anche come dimostrazione di nuoto se superata positivamente). Per l'ottenimento del Brevetto si deve superare positivamente una delle varie prove previste nei vari gruppi, quindi superare 4 prove, una per gruppo, oltre che dimostrare di saper nuotare.**
8. **Per impossibilità logistica, alcune prove alternative previste dalla tabella originale scaricabile dal sito ufficiale del DOSB www.deutsches-sportabzeichen.de (in lingua tedesca) NON potranno essere proposte. Le prove alternative che sarà possibile effettuare, sono quelle riportate nella allegata tabella tradotta in Italiano.**
9. **Le prove salto in lungo, da fermo, con la corda e getto del peso, possono essere tentate 3 volte IN TOTALE, scegliendo quella migliore. La prova salto in alto può essere tentata 3 volte per ogni altezza, se positiva l'altezza precedente; si parte dall'altezza più bassa. Una volta scelta una disciplina (esempio salto in alto) non è possibile, nella stessa sessione, cimentarsi nella disciplina alternativa (esempio salto in lungo); le prove di nuoto e corsa possono essere effettuate solo una volta; NON SONO PREVISTI RECUPERI di prove fallite durante la medesima sessione.**
10. **SALTO CON LA CORDA - vedi spiegazione dettagliata pagina successiva.**
11. **Chi durante la sessione NON riesce a superare una o più prove, secondo il regolamento può ripetere SOLO le prove mancanti in un'altra sessione (scegliendo una qualsiasi tra le prove alternative) entro il 31 Dicembre dello stesso anno; oltre tale data tutte le prove vengono azzerate e bisogna ripeterle tutte. Non è possibile ripetere (migliorare) le prove positive già registrate nel corso dell'anno.**
12. **Le prove sono tarate in base al genere (maschio/femmina) e all'età anagrafica. Per età anagrafica il regolamento prevede che, ad esempio, tutti i nati nel 1993 (dal 1 Gennaio al 31 Dicembre) indipendentemente dal mese e dal giorno, siano da considerarsi, nel 2023, come appartenenti alla classe di età 30 anni, e quindi debbano superare le prove previste nella classe C (30-34 anni).**
13. **La sommatoria dei punteggi conseguiti in ciascuna prova (prova Bronzo=1 punto; prova Argento=2 punti; prova Oro=3 punti) permetterà di conseguire il Brevetto in Bronzo (da 4 a 7 punti), Argento (da 8 a 10 punti) oppure Oro (11 e 12 punti).**
14. **Nel corso dello stesso anno (1° gennaio – 31 Dicembre) è possibile conseguire un solo Brevetto. È invece auspicabile che l'atleta ripeta tutti gli anni le prove per il DSA.**
15. **Si allega traduzione delle prove previste per genere e per le diverse classi di età.**
16. **Ogni iscritto nell'elenco (anche se poi non si presenta il giorno delle prove) è tenuto a versare 10€ per la parziale copertura delle spese della nostra Sezione (raccolti dal Project Officer e consegnati al Prüfer); la nostra Sezione donerà ad ogni Brevettato nastrino e medaglia del DSA. I Prüfer prestano la loro opera gratuitamente ed i costi del viaggio verranno coperti dalla nostra Sezione. Il Reparto ospitante invece provvederà al vitto ed alloggio leggere ATTENTAMENTE VADEMECUM PER PROJECT OFFICER. I documenti di Brevetto (Urkunde), personale e numerato dei Militari che hanno superato le prove, vengono rilasciati dal DOSB e da noi inviati in genere entro 3 mesi dall'esecuzione delle prove, direttamente al Project Officer (anche quelli di altro Personale eventualmente autorizzato a partecipare alla sessione). I conseguimenti degli anni successivi al primo vengono conteggiati e segnalati sul Brevetto. Particolare enfasi viene data al conseguimento del 5-10-15 etc Brevetto.**
17. **Oltre che presso i Reparti, il DSA viene svolto tutti i mesi presso strutture sportive di Sesto Calende (VA), Domodossola (VB), Brindisi, e Camerino (MC) come da calendario riportato sul sito www.militaly.it/date.html**

18. **Per seguire le ultime novità sul DSA seguire la pagina FACEBOOK www.facebook.com/DSA.ITALY**
19. **MOLTO IMPORTANTE: ad evitare imbarazzanti performance di Militari che in passato si sono presentati alle valutazioni "tentando" la fortuna, i Responsabili sportivi del Reparto sono tenuti ad effettuare delle sessioni propedeutiche del Brevetto, prima della data ufficiale, in modo da presentare ai Prüfer il giorno delle prove solo ed esclusivamente Personale che abbia abbondantemente superato le prove. Sul punto giova ricordare che il Prüfer sarà presente nel suo tempo libero, per puro spirito di servizio.**
20. **In caso il Reparto organizzi una cerimonia ufficiale per la consegna dei nastrini e delle medaglie, gli stessi essendo simbolo di una Onorificenza della RFT, vengono consegnati dall'Autorità civile o militare Tedesca eventualmente presente o dai Prüfer.**

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