

**DIE
LEISTUNGSPRÜFUNG
IM ARBEITERSPORT**

nicht mündlich *Be*

D d Kommission für Arbeitersport und
129234 Berlin W 57, Bülowstr. 29

Die Leistungsprüfung im Arbeitersport

A29234

PV 12270

Friedrich-Ebert-Stiftung
Bibliothek

Zentralkommission

für Arbeitersport und Körperpflege E. V., Berlin W 57, Bülowstraße 29

Stempel

Lichtbild

Lichtbildunterschrift
muß zu Beginn der
Prüfung vom Verein
des Bewerbers durch
Stempel und Unter-
schrift beglaubigt
werden

Unterschrift des Bewerbers

Das Lichtbild und die eigenhändige Unterschrift des
Bewerbers werden hiermit beglaubigt

Name des Vereinsbevollmächtigten

Vereinsname

Verband

Stempel

Auskunftsbogen Nr. _____

vom Bewerber vollständig und genau auszufüllen

Vor- und Zuname des Bewerbers

Wohnort (Anschrift)

Mitglied in welchem Verband?

Mitglied in welchem Verein (Vereinsname)?

Vereinsort (Kreis oder Gau)

Beruf des Bewerbers

Wo wurden die Prüfungen abgelegt?

Übungen und Leistungen

Übung

Leistung

- | | | |
|-----------|-------|-------|
| 1. Gruppe | _____ | _____ |
| 2. Gruppe | _____ | _____ |
| 3. Gruppe | _____ | _____ |
| 4. Gruppe | _____ | _____ |
| 5. Gruppe | _____ | _____ |

Die
Leistungsprüfung
im deutschen
Arbeitersport

Vor- und Zuname des Bewerbers

Geboren am

Mitglied in welchem Verband?

Mitglied in welchem Verein?

Wohnort

Straße und Hausnummer

**Zentral-Kommission für Arbeitersport und
Körperpflege E.V., Berlin W 57, Bülowstr. 29**

Meldestellen der Verbände

- Arbeiter-Turn- und -Sportbund E. V., Leipzig S 3,
Fichtestraße 36
Arbeiter-Rad- und -Kraftfahrerbund „Solidarität“,
Offenbach/Main, Sprendlinger Landstraße 220/226
Arbeiter-Athletenbund, Magdeburg - Großottersleben,
Bundesschule
Touristenverein „Die Naturfreunde“, Nürnberg,
Webergasse 1
Arbeiter-Samariterbund, Chemnitz/Sa., Alexander-
straße 23
Verband „Volks Gesundheit“, Dresden-A. 1, Wilsdruffer
Straße 31
Deutscher Arbeiter-Schachbund, Chemnitz/Sa.,
Zwickauer Straße 152
Arbeiter-Schützenbund, Karlsruhe/Baden, Baumeister-
straße 56
Freier Seglerverband, Berlin-Grünau, Jägerstraße 18
Deutscher Arbeiter-Keglerbund E. V., Chemnitz/Sa.,
Lützowstraße 65/67
Arbeiter-Anglerbund Deutschlands E. V., Berlin SW 68,
Zimmerstraße 78

Die Prüfungsabnahme

erfolgt durch die Technischen Leiter und Kampfrichter der ZK.-Verbände.

Wer die Absicht hat seine sportliche Leistungsfähigkeit prüfen zu lassen, meldet sich durch seinen Sportverein, dem er angehört, bei der in Frage kommenden sportlichen Bezirksleitung, der sein Verein zugeteilt ist. Jede Meldung wird mit der Zustellung der Bedingungen und Leistungslisten (= „Leistungsbuch“) für die Prüfung beantwortet.

4

Zuständig

zur Prüfungsabnahme

sind nachstehende Verbände für folgende Sportarten:

- Turnen** . . . Arbeiter-Turn- und -Sportbund
Schwimmen . Arbeiter-Turn- und -Sportbund
Wasserfahren . Arbeiter-Turn- und -Sportbund
(Für Kanufahren in Verbindung mit dem Touristenverein „Die Naturfreunde“ und für Segeln in Verbindung mit dem Freien Seglerverband, sofern Mitglieder dieser Verbände geprüft werden.)
Leichtathletik . Arbeiter-Turn- und -Sportbund
(In Verbindung mit dem Arbeiter-Athletenbund, sofern Mitglieder dieses Bundes geprüft werden.)
Handballspiele Arbeiter-Turn- und -Sportbund
Fußballspiel . Arbeiter-Turn- und -Sportbund
Wintersport . Arbeiter-Turn- und -Sportbund
(In Verbindung mit dem Touristenverein „Die Naturfreunde“, sofern Mitglieder dieses Verbandes geprüft werden.)
Radспорт . . Arbeiter-Rad- und -Kraftfahrerbund
Schwerathletik Arbeiter-Athletenbund
Schießen . . . Arbeiter-Schützenbund

5

Ausführungsbestimmungen

1. Im „Leistungsbuch“ ist das Lichtbild des Bewerbers einzukleben. Die Richtigkeit des Bildes und der Persönlichkeit des Bewerbers muß durch eigenhändige Unterschrift des Bewerbers selbst, des Vereinsvertreters und der Bezirksleitung (Gau — Gruppe — Kreis) bezeugt werden.
2. Die Verbände ernennen in den Orten ihrer Untergruppen Vertrauensleute, die den örtlichen Prüfungsausschuß bilden und von Zeit zu Zeit durch Aufruf zur Ablegung der Prüfung Gelegenheit geben.
3. Die erzielten Leistungen werden im „Leistungsbuch“ bescheinigt.
4. Wenigstens zwei Prüfungsrichter müssen die Leistungen beaufsichtigen und die Ergebnisse sofort im Leistungsbuch an Ort und Stelle unterschreiben. Die Prüfungsrichter dürfen nicht Mitglieder ihres eigenen Vereins werten.
5. Die Prüfungsergebnisse sind mit voller Nennung ihrer erzielten Leistung einzutragen.
6. Jede Leistungsprüfung wird nach den Wettkampfbestimmungen der Verbände durchgeführt.
7. Jede Prüfungsabnahme ist durch den Vertrauensmann der ZK. durch Unterschrift und ZK.-Stempel zu bestätigen.
8. Der Bewerber hat nach Erfüllung aller nötigen Prüfungen das ausgefüllte Leistungsbuch durch seinen Verein der ZK. einzusenden.
9. Der Ausschuß für Leistungsprüfungen der ZK. stellt die Richtigkeit der Prüfung fest und spricht die Verleihung der Prüfungsbescheinigung aus.
10. Die Zustellung der Prüfungsbescheinigung und des Abzeichens — sofern das später noch eingeführt werden sollte — erfolgt durch die Zentralkommission für Arbeitersport und Körperpflege.
11. Ob eine nicht bestandene Prüfung wiederholt werden kann, entscheidet der örtliche Prüfungsausschuß.

Berichtigung:

Seite 7. Gruppe 1; Die Punkte 2 - 10 gehören zu einer zusammenhängenden Prüfungsübung.

12. Es wird zur Erringung der „Leistungsurkunde“ eine fünffache Gut-Leistung verlangt, die von wenigstens 18 Jahre alten Sportlern im Zeitraum von 12 Monaten abzulegen ist.

Die Pflichtleistungen

1. Die nachstehenden Pflichtleistungen gelten durchweg für männliche Bewerber.
2. Zweck der Leistungsprüfung ist es, durch eine fünffache Gutleistung einen Leistungsbeweis für Herz- und Lungenspannkraft und für den Besitz von Körperschulung, Körperkraft, Ausdauer und Schnelligkeit zu erbringen.
3. Die Pflichtleistungen sind in den folgenden fünf Gruppen enthalten. Jeder Bewerber hat innerhalb eines Zeitraumes von 12 aufeinanderfolgenden Monaten nach freier Wahl aus jeder Gruppe eine Leistung auszuführen.

Gruppe 1

1. Schwimmen über 300 m in 9 Minuten: In stehendem Wasser oder hin und zurück in fließendem Wasser. Ist der Strom zum Zurückschwimmen zu stark, so kann eine Zeit von 15 Minuten ohne Unterbrechung geschwommen werden. Treibenlassen ist auf jeden Fall verboten.
2. 20 Minuten Dauerschwimmen, davon 15 Minuten Brustschwimmen.
3. 5 Minuten Rückenschwimmen ohne Armbewegung.
4. 5 Minuten Kleiderschwimmen. (Anzug: Hemd, Strümpfe, Hose, Rock und Hosenträger; für weibliche Prüflinge sinntensprechend.) Auskleiden im tiefen Wasser, Kleider herauswerfen.
5. 20 m Streckentauchen.
6. Ausführung eines Sprunges von 1 m und 3 m Höhe und Geländersprung.
7. Tieftauchen aus der Schwimmlage nach 10 Pfund schwerem Sandsack.

8. 25 m Transportieren, Retter und Rettlinge in Kleidern, im freien Wasser mit Schuhen.
9. Vorführung der Rettungs- und Befreiungsgriffe im Wasser und an Land.
10. Vorführung der Beatmungsweise nach Schäfer, Sylvester und Howard.
Maßgebend sind die Prüfungsbestimmungen des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes.

Gruppe 2

1. **Hochsprung:** 1,40 m.
2. **Weitsprung:** 5 m.
3. **Längssprung** („Riesensprung“).
Pferd 1,10 m hoch. Längsgrätsche mit Stütz auf dem Hals. Mindestpunktzahl 15.
4. **Skilauf:** Teilnahme an einem Wettkampf nach der WO. Die Laufzeit darf 25 % der Laufzeit des Siegers nicht überschreiten.
5. **Ringens:**
 - a) Pflichtleistung im Ringen. Erster bis fünfter Preisträger auf einem Kreiswettbewerb der Männerklassen über 18 Jahre.
 - b) Pflichtleistung im Faustkampf. Erster bis fünfter Preisträger auf einem Kreiswettbewerb der Männerklassen über 18 Jahre.
 - c) Pflichtleistung in Jiu-Jitsu. Erster bis fünfter Preisträger auf einem Kreiswettbewerb der Männerklassen über 18 Jahre.

Gruppe 3

1. **Laufen:** 100 m 13,2 Sek.
2. **Laufen:** 400 m 65 Sek.
3. **Laufen:** 1500 m 5 : 20 Min.

8

Gruppe 4

1. **Diskuswerfen:** 28 m.
2. **Speerwerfen:** 30 m.
3. **Kugelstoßen:** 8,50 m.
4. **Steinstoßen:** 15 kg, Mindestleistungen:
Sportler bis 62 kg Körpergewicht Pflichtleistung 4,50 m.
Sportler von 62—75 kg Körpergewicht Pflichtleistung 5,50 m.
Sportler von 75—82 kg Körpergewicht Pflichtleistung 6,50 m.
Sportler über 82 kg Körpergewicht Pflichtleistung 7 m.
5. **Hammerwerfen,** 7¼ kg, Drahtlänge 1,25 m. Reihenfolge nach Körpergewicht wie unter Steinstoßen. Pflichtleistungen: 20 m, 25 m, 30 m, 32 m.

6. Gewichtheben:

Leistungstafel für Gewichtheben

Gewichtsklassen	Einarmig		Beidarmig	
	Reißen Pfund	Stossen Pfund	Reißen Pfund	Stossen Pfund
Fliegengewicht bis 106 Pfd.	70	85	90	105
Bantamgew. 106-116 Pfd.	75	90	95	115
Federgewicht 116-124 Pfd.	80	95	100	125
Leichtgewicht 124-135 Pfd.	85	100	105	135
Mittelgewicht 135-150 Pfd.	90	105	110	150
Halbschwergew. 150-165 Pfd.	95	110	115	165
Schwergew. über 165 Pfd.	100	115	120	180

Die Leistungen bei einarmig und beidarmig Stossen werden nur anerkannt, wenn die Gewichte frei umgesetzt werden.

7. **Reckturnen,** sprunghoch: Aus dem Streckhang ristgriffs, Schwungstemme in den flüchtigen Stütz, Felgüberschwung in den Hang, Kippe, Unterschwung. Mindestpunktzahl 15.
8. **Barren,** schulterhoch: Aus dem Außenquerstand vorlings, Sprung in den Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges, Rolle vorwärts, Rolle rückwärts in den Stütz, Kehre rechts über beide Holme. Mindestpunktzahl 15.
9. **Eislaufen:** 1500-m-Lauf, Laufzeit mindestens 3 Min. 20 Sek.

9

10. **Schwimmen:** 100 m, 1 Min. 40 Sek. Im stehenden Wasser.

11. **Kampfspiele** (Fußball, Handball, Tennis, Hockey). Die Leistung in der Gruppe Kampfspiele gilt als erfüllt, wenn der Bewerber in der Zeit von 15 aufeinanderfolgenden Monaten 25 Wettspiele — in einer Spielart — ausgetragen hat. Die Beglaubigung muß durch den Arbeiter-Turn- und -Sportbund erfolgen.

12. **Rudern:**

a) 2000 m. Wer auf einer Bundes- oder Kreisregatta nach den Vorschriften unserer Wettfahrbestimmung über eine Strecke von 2000 m auf stromlosem Wasser
im Gigvierer eine Zeit von höchstens 8 : 45 Min.,
im Rennvierer eine Zeit von höchstens 8 Min.,
im Doppelvierer eine Zeit von höchstens 8 : 15 Min. gefahren hat. — Das Gewicht des Steuermanns darf nicht unter 60 kg sein.

b) 12 und 13 km. Wer auf einer Bundes- oder Kreislangstreckenregatta nach den Vorschriften unserer Wettfahrbestimmung im Gigvierer eine Strecke von mindestens 12 km, im Doppelvierer eine Strecke von mindestens 13 km in 60 Min. zurückgelegt hat. — Der Steuermann darf nicht unter 60 kg schwer sein. — Je eine Hälfte der Strecke ist stromauf und stromab zu fahren.

13. **Paddeln:**

a) Wer auf einer bundesoffenen Kanuregatta, ganz gleich an welchem Ort, in einem Rennen über 1000 m (Kurzstreckenregatta) oder einer Langstreckenregatta über 10 km, bei einem Start von mindestens vier Booten im Rennen einen Sieg errungen hat (Kajak, starre oder Faltboote).

b) Wer in einem Boot der Kl. IX (Faltbooteiner), Klasseneinteilung des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes, 1000 m in 7 Min., 10 km in 75 Min., oder Faltbootzweier, Kl. X, 1000 m in 6 : 35 Min., 10 km in 65 Min., oder im Renneiner, Kl. I, 1000 m in 6 : 20 Min., im Rennzweier, Kl. II, 1000 m in 5 : 50

Min., im Zweier, Kl. IV, 1000 m in 6 : 35 Min.,
10 km in 65 Min., im Zweier, Kl. V, 1000 m in
6 : 25 Min., 10 km in 65 Min. zurücklegt.

Allgemeines: Für die Regatten und Schnelligkeitsprüfungen gilt stromloses Gewässer. Als stromlos gilt auch, wenn eine Hälfte der Strecke mit und die andere Hälfte gegen Strom gefahren wird. Bei strömendem Wasser muß die Stromgeschwindigkeit umgerechnet werden und die Strecke dementsprechend verlängert werden. Jedoch letzteres nur bei Langstreckenregatten.

Die Prüfungen müssen durch Beauftragte des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes abgenommen werden. Die Bestimmungen dafür lehnen sich an die Wettfahrbestimmungen des Arb.-Turn- und -Sportbundes an.

Gruppe 5

1. **10 000-m-Lauf:** 48 Min.

2. **Schwimmen:** 1000 m 25 Min. Im stehenden Wasser.

3. **Eislaufen:** 10 000-m-Lauf. Mindestlaufzeit 27 Min.

4. **Skilauf:** Teilnahme an einem 10—15-km-Lauf. Die Laufzeit darf 50 % der Laufzeit des Siegers nicht überschreiten.

5. **Radfahren:**

10 km Landstraße in 22 Minuten

20 km Landstraße in 45 Minuten

20 km Radrennbahn in 40 Minuten

Zur Prüfung berechtigt sind die Bundes- oder Gaupartenausschüsse des Arbeiter-Rad- und -Kraftfahrerbundes „Solidarität“.

6. **Schießen:**

a) Kleinkaliber stehend freihändig, Kal. 22, lang für Büchsen, Entfernung 50 m. 10 Schuß, 20er-Ringscheibe. Mindeststringzahl 140 Ringe.

b) Pistolen stehend freihändig, Kal. 22, kurz, Entfernung 25 m. 10 Schuß, 10er-Ringscheibe. Mindeststringzahl 70 Ringe.

Bescheinigung

Die Prüfungen der Gruppe 1 wurden vom Bewerber
erfüllt. Seine Leistung: _____

Eigenhändige Unterschrift zweier Sportrichter. Vorname, Zuname, Vereinsname

1. _____

2. _____

Tag der Prüfung, am _____ Ort: _____

Eigenhändige Unterschrift des Bewerbers. Vorname, Zuname und Vereinsort

*Stempel der Zentralkommission
für Arbeitssport und Körperpflege*

Bescheinigung

Die Prüfungen der Gruppe 2 wurden vom Bewerber
erfüllt. Seine Leistung: _____

Eigenhändige Unterschrift zweier Sportrichter. Vorname, Zuname, Vereinsname

1. _____

2. _____

Tag der Prüfung, am _____ Ort: _____

Eigenhändige Unterschrift des Bewerbers. Vorname, Zuname und Vereinsort

*Stempel der Zentralkommission
für Arbeitssport und Körperpflege*

Bescheinigung

Die Prüfungen der Gruppe 3 wurden vom Bewerber
erfüllt. Seine Leistung: _____

Eigenhändige Unterschrift zweier Sportrichter. Vorname, Zuname, Vereinsname

1. _____

2. _____

Tag der Prüfung, am _____ Ort: _____

Eigenhändige Unterschrift des Bewerbers. Vorname, Zuname und Vereinsort

*Stempel der Zentralkommission
für Arbeitssport und Körperpflege*

Bescheinigung

Die Prüfungen der Gruppe 4 wurden vom Bewerber
erfüllt. Seine Leistung: _____

Eigenhändige Unterschrift zweier Sportrichter. Vorname, Zuname, Vereinsname

1. _____

2. _____

Tag der Prüfung, am _____ Ort: _____

Eigenhändige Unterschrift des Bewerbers. Vorname, Zuname und Vereinsort

*Stempel der Zentralkommission
für Arbeitssport und Körperpflege*

Bescheinigung

Die Prüfungen der Gruppe 5 wurden vom Bewerber
erfüllt. Seine Leistung: _____

Eigenhändige Unterschrift zweier Sportrichter. Vorname, Zuname, Vereinsname

1. _____

2. _____

Tag der Prüfung, am _____ Ort: _____

Eigenhändige Unterschrift des Bewerbers. Vorname, Zuname und Vereinsort

*Stempel der Zentralkommission
für Arbeitersport und Körperpflege*

Zur Beachtung!

Das Leistungsbuch bleibt im Besitz des Bewerbers.
Nach Erledigung der fünf Prüfungen ist das Leistungs-
buch einzusenden an die Geschäftsstelle der Zentral-
kommission für Arbeitersport und Körperpflege.
Jeder Bewerber muß den jedem Leistungsbuch bei-
liegenden Auskunftsbogen wahrheitsgetreu ausfüllen
und bei der Rücksendung des Leistungsbuches nach er-
ledigter Prüfung mit einsenden.

Nr. _____

Herrn _____

Mitglied im _____

wird hiermit bescheinigt, daß er die

Bedingungen der fünf Gruppen der

Leistungsprüfung

im deutschen Arbeitersport

erfüllt hat

Berlin, den _____

**Zentral-Kommission für Arbeitersport und
Körperpflege E.V., Berlin W 57, Bülowstr. 29**

Technischer Ausschuß

Geschäftsleitung