

Sportabzeichen

Hallo Mitglieder,

am **Sonntag den 27.09.2026** besteht die Möglichkeit beim Verein das Deutsche Sportabzeichen zu machen. Beginn wahrscheinlich 10 Uhr und Ende je nach Teilnehmerzahl ca. 14 Uhr.



Unkostenbeitrag pro Teilnehmer:in: 10€ (darin enthalten sind das Sportabzeichen und die Urkunde)

Anmeldeschluss ist der 20.09. (im Vereinsheim liegt eine Meldeliste aus)

Geplant ist die Durchführung im ESV Stadion und im Schwimmbad.

Kriterien sind jeweils eine Übung aus den Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination. Folgende Übungen werden angeboten

Ausdauer: 3000m Lauf auf Zeit oder Streckenschwimmen auf Zeit

Schnelligkeit: 50/100m Lauf auf Zeit oder 25m Schwimmen auf Zeit

Kraft: Standweitsprung oder Medizinballweitwurf

Koordination: Weitsprung oder Seilspringen

Auf jeden Fall erbracht werden muss der Nachweis der Schwimmfähigkeit. Wer einen gültigen in Gold, Silber oder Bronze hat, muss den an diesem Tag mitbringen. Wer keinen aktuell gültigen Schwimmfähigkeitsnachweis hat, kann diesen durch zwei Schwimmdisziplinen im Bereich Ausdauer und Schnelligkeit erlangen (unterschiedliche Strecken auf Zeit schwimmen). Wie es sich genau damit verhält, kläre ich gerade mit dem Prüfer. Meldet euch bitte über den Eintrag eures Namens in die Liste im Vereinsheim an.

Anbei die Normen für Gold. Das Sportabzeichen gibt es aber auch in Silber und Bronze 😊

Zu erbringende Leistungen je nach Altersklasse Deutsches Sportabzeichen 2026 (Normen für Gold)										
Frauen										
Disziplin	18 -19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
3000m (min.)	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10	19:50	20:30
Medizinb. 2kg (m)	10,00	10,00	10,00	9,50	9,50	9,50	9,50	9,00	9,00	8,5,0
Standweitsprung (m)	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55	1,50	1,45
Laufen (s)	15,30	15,60	16,00	16,40	17,00	8,80	9,10	9,50	9,90	10,20
Weitsprung (m)	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20
Seilspringen	15	15	15	20	20	80	80	30	30	30
Männer										
Disziplin	18 -19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
3000m (min.)	13:50	13:20	13:40	14:30	15:00	15:50	16:30	17:10	17:50	18:30
Medizinb. 2kg (m)	14,00	14,50	14,50	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00	12,50	12,50
Standweitsprung (m)	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00	1,95	1,90
Laufen (s)	13,20	13,00	13,30	13,60	14,20	7,70	7,90	8,20	8,50	8,80
Weitsprung (m)	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,20	4,00
Seilspringen	15	15	15	20	20	80	80	30	30	30