



Nimm Deine Herausforderung an!  
Teile Deinen Erfolg: #Sportabzeichen



## Mach mit beim Deutschen Sportabzeichen!!

Die Abnahme für das Deutsche Sportabzeichen findet am  
**Sonntag, den 15.09.2024 oder Samstag, den 21.09.2024**  
von 9:00 Uhr bis ca. 15:00 Uhr im Trauzenbachstadion in Murrhardt  
statt.

Teilnehmen können alle Mitglieder der  
Sportvereinigung 1949 Kirchensgrünberg ab  
6 Jahren.

Es muss von jeder Disziplin (Ausdauer,  
Schnelligkeit, Kraft und Koordination)  
je eine Aufgabe absolviert werden.

Jede/r erhält eine Teilnahmeurkunde und  
für die erfolgreich absolvierten  
geforderten Leistungen das  
entsprechende Abzeichen in Gold, Silber  
oder Bronze.

- **Anmeldung** mit Name, Anschrift  
und Alter/Geburtsjahr bis  
spätestens 13.09. bzw. 19.09.2023  
bei Jasmin Speidel 0160/97675197  
oder 07184/2935981  
jasminspeidel@gmx.de
- **Kosten:** Erwachsene 5,-€ - für  
Kinder und Jugendliche  
übernimmt die Spvgg die Kosten

### Anforderungen z. B. für Kinder und Jugendliche:

	Übung	
AUSDAUER	800 m Lauf	(in Min.)
	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)
	Schwimmen	(in Min.)
	Radfahren	(in Min.)
KRAFT	Werfen	(in m)
	Kugelstoßen	(3 kg, in m)
	Standweitsprung	(in m)
SCHNELLKEIT	Gerätturnen	
	Laufen	(in Sek.)
	25 m Schwimmen	(in Sek.)
	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)
KOORDINATION	Gerätturnen	
	Hochsprung	(in m)
	Weitsprung	(in m)
	Zonenweitsprung	(in Punkten)
	Drehwurf	(in Punkten)
	Schleuderball	(1 kg, in m)
	Seilspringen	
	Gerätturnen	