

100 Jahre TSV Königsbrunn Deutsches Sportabzeichen



Abnahme von folgenden Leistungen am 25.07.2026:

Ausdauer	Erw.	Jugend	von	-	bis	Ort
3000 m (nur 1 Start! Bitte am Startpunkt 15 Minuten vorher anmelden)	x		11:15	-	12:00	Start an der Wendeschleife, 3 Runden um den Gymnasiumweiher
800 m (nur 1 Start! Bitte am Startpunkt 15 Minuten vorher anmelden)		x	11:00	-	11:15	Start an der Wendeschleife, 1 Runde um den Gymnasiumweiher
Kraft				-		
Standweitsprung	x	x	11:00	-	13:00	Leichtathletik
Medizinball (1 kg / 2 kg)	2 kg	1 kg	11:00	-	13:00	Leichtathletik
Geräturnen (Übungen variieren je nach Altersgruppe! – evtl. nicht alle möglich)	x	x	12:00	-	13:30	Turnen, 3-fach-TH
Kugelstoßen	x		11:00	-	13:00	Leichtathletik
Push-ups	x		11:00	-	13:00	Judo, 3-fach-TH
Crunch/ Bauchpresse	x		11:00	-	13:00	Judo, 3-fach-TH
Trizeps-Dips	x		11:00	-	13:00	Judo, 3-fach-TH
Pull-Ups (Klimmzüge)	x		12:00	-	13:30	Turnen, 3-fach-TH
Werfen (80 g / 200 g je nach Alter)		x	11:00	-	13:00	Leichtathletik
Schnelligkeit				-		
Laufen (30 m / 50 m / 100 m)	x	x	12:00	-	13:00	Leichtathletik
Schwimmen 25 m (auch Schwimmnachweis)	x	x	11:00	-	13:00	Schwimmhalle
Koordination				-		
Weitsprung	x	x	11:00	-	13:00	Leichtathletik
Drehwurf		6-11 J	11:00	-	13:00	Leichtathletik
Schleuderball 1 kg		12-17 J	11:00	-	13:00	Leichtathletik
Schleuderball 2 kg	x		11:00	-	13:00	Leichtathletik
Seilspringen	x	x	12:00	-	13:30	Turnen, 3-fach-TH
Geräturnen (Übungen variieren je nach Altersgruppe! – evtl. nicht alle möglich)			12:00	-	13:30	Turnen, 3-fach-TH
Ball umgreifen (30 Sek.)	x	x	12:00	-	13:30	Turnen, 3-fach-TH
Koordinations T-Lauf	x	x	11:00	-	13:00	Judo, 3-fach-TH
Koordinationsleiter	x	x	11:00	-	13:00	Judo, 3-fach-TH
Schwimmnachweis:				-		
25 m Schwimmsprint in Bronze oder besser			11:00	-	13:00	Schwimmhalle
50 m Schwimmen		6-11 J	11:00	-	13:00	Schwimmhalle
200 m Schwimmen	x	12-17 J				
Ausdauer 800 m / 400 m / 200 m je nach Alter						kann jeweils über Trainingstermin mit der Schwimmabteilung oder im öffentliche Schwimmbad abgelegt werden

Die Einzelprüfkarte begleitet den Sportler am 25.07.2026 auf den ausgewiesenen Stationen des Deutschen Sportabzeichen. Am Ende Hinweis zur Datenverarbeitung: Die Sportabzeichenleistungen werden von einem der Prüfer online beim BLSV eingegeben, jedoch Kosten bei Abholung in der Geschäftsstelle betragen 3,50 € für die Urkunde der Erwachsenen sowie kostenfrei für das Kinder- und

Bei Mitgliedern des TSV-Königsbrunn übernimmt der Hauptverein im Rahmen der 100 Jahre-Feier die Kosten für das am 25.07.2026 vollständig erbrachte Deutsche Sportabzeichen 2026.