



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2026

JJC Heusweiler – Eine sportliche Premiere

Werde Teil der Vereinsgeschichte! Zum ersten Mal bietet der JJC Heusweiler die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens an.

VORAUSSETZUNGEN & REGISTRIERUNG

Sportabzeichen Digital: Bitte registriert euch vorab unter www.sportabzeichen-digital.de. Dies ist für alle Teilnehmer/innen notwendig, um die Leistungen digital zu erfassen.

Um das Sportabzeichen zu erhalten, muss in jeder der vier Gruppen (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination) mindestens die Leistung **Bronze** erbracht werden.

NACHWEIS DER SCHWIMMFERTIGKEIT

Da wir dieses Angebot zum ersten Mal durchführen, ist für die meisten der Schwimmnachweis obligatorisch. Der Nachweis muss im Jahr des erstmaligen Erwerbs erbracht werden. Hierfür gibt es folgende Möglichkeiten:

- **Ausdauerleistung:** 400 m oder 800 m Schwimmen (je nach Alter) ohne Unterbrechung.
- **Schnelligkeitsleistung:** Erfolgreiches Absolvieren der Schwimmdisziplin (25 m) in mindestens **Bronze**.
- **Alternativ:** 200 m Schwimmen in maximal 11 Minuten.
- **Zertifikat:** Vorlage eines gültigen Deutschen Schwimmabzeichens.

DISZIPLINEN & GRUPPEN

Ihr könnt pro Gruppe mehrere Disziplinen absolvieren – die jeweils beste Leistung wird gewertet!

KATEGORIE	DISZIPLINEN ZUR AUSWAHL BEIM JJC
Ausdauer	3 km Lauf, 10 km Lauf oder Schwimmen (800 m / 400 m / 200 m)
Schnelligkeit	Sprint (100 m / 50 m) oder Schwimmen (25 m)
Kraft	Liegestütze, Crunches, Dips, Klimmzüge, Weitwurf (Schlagball/Wurfball), Medizinballwurf, Standweitsprung
Koordination	Weitsprung, Koordinations-T-Lauf oder Ball umgreifen

ABNAHMETERMINE 2026

Sonntag, 05. Juli um 10:00 Uhr

Sonntag, 02. August um 10:00 Uhr

Dienstag, 18. August um 18:00 Uhr

Donnerstag, 20. August um 18:00 Uhr

* Bei Bedarf werden weitere Termine kurzfristig bekannt gegeben.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Sportliche Grüße, Euer Team vom JJC Heusweiler