

## Norwegische Sportabzeichen

Das Norwegische Sportabzeichen ist vergleichbar mit dem Deutschen Sportabzeichen, das eine Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit ist.

**Besonderheit:** Für den norwegischen „Fitness-Orden“ ist ein Nachweis der allgemeinen Schwimmfähigkeit nicht erforderlich.

Aus fünf Gruppen sind jeweils entsprechende Bedingungen zu erfüllen. Dabei sind die sportlichen Bedingungen nach Geschlecht und Alter (ab 16 Jahre) eingeteilt. Die angegebene Mindestanforderung muss erfüllt werden. Die Ergebnisse werden in der Prüfkarte - Vordruck „IDRETTSMERKET KONTROLLKORT“ - eingetragen und von einer prüfberechtigten Person bescheinigt.

(Navn = Name –Vorname Nachname-, Adr. = Adresse –Straße HsNr., PLZ Ort-, Lag/arrangør = Veranstalter/Sportverein, Født = Geburtsdatum, øvelse = Übung, Resultat = Ergebnis, Dato = Datum, Attestasjon = Bescheinigung – Unterschrift der prüfberechtigten Person einschließlich Prüfnummer-)

### **Im Einzelnen:**

#### **Gruppe 1 Trim:**

Hier ist innerhalb eines Kalenderjahres 20 mal eine mindestens 30-minütige sportliche Ausdauerübung zu absolviert, wie z.B. laufen, schwimmen, Rad fahren, Fußball spielen usw.. Diese 20 Ausdauerübungen müssen von der Bewerberin / dem Bewerber selbst auf der Prüfkarte mit Art, Datum und Dauer bescheinigt werden.

(Dato = Datum, Aktivitetstype = Art der Übung, Varighet = Dauer, Egenerklæring = Unterschrift)

**Gruppe 2 Spenst / presisjon** (spenst = Sprungkraft)

**Gruppe 3 Hurtighet** (hurtiget = Geschwindigkeit)

**Gruppe 4 Styrke** (Styrke = Stärke)

**Gruppe 5a Utholdenhet** (utholdenhet = Ausdauer)

Aus den Gruppen 2 bis 5 ist jeweils eine Bedingung im Laufe des Kalenderjahres zu erfüllen. Die Leistung wird von einer prüfberechtigten Person abgenommen, in der o.a. Prüfkarte eingetragen und mit Angabe der Prüfnummer bescheinigt.

Sind die Anforderungen für das Norwegische Sportabzeichen erfüllt, leitet die prüfberechtigte Person die ausgefüllte Prüfkarte an den zuständigen „deutschen Stützpunktleiter des norwegischen Sportverbandes“, der für die Ausstellung des entsprechenden Diploms vom „NORGES IDRETTSFORBUND OG OLYMPISKE KOMITE“ sorgt.

Für weitere Informationen siehe <http://www.idrettsmerket.no>

oder

[www.tus-altenberge.de/sportabzeichen](http://www.tus-altenberge.de/sportabzeichen)

Ansprechpartnerin Gabriele Sternberg unter [sportabzeichen-altenberge@gmx.de](mailto:sportabzeichen-altenberge@gmx.de)