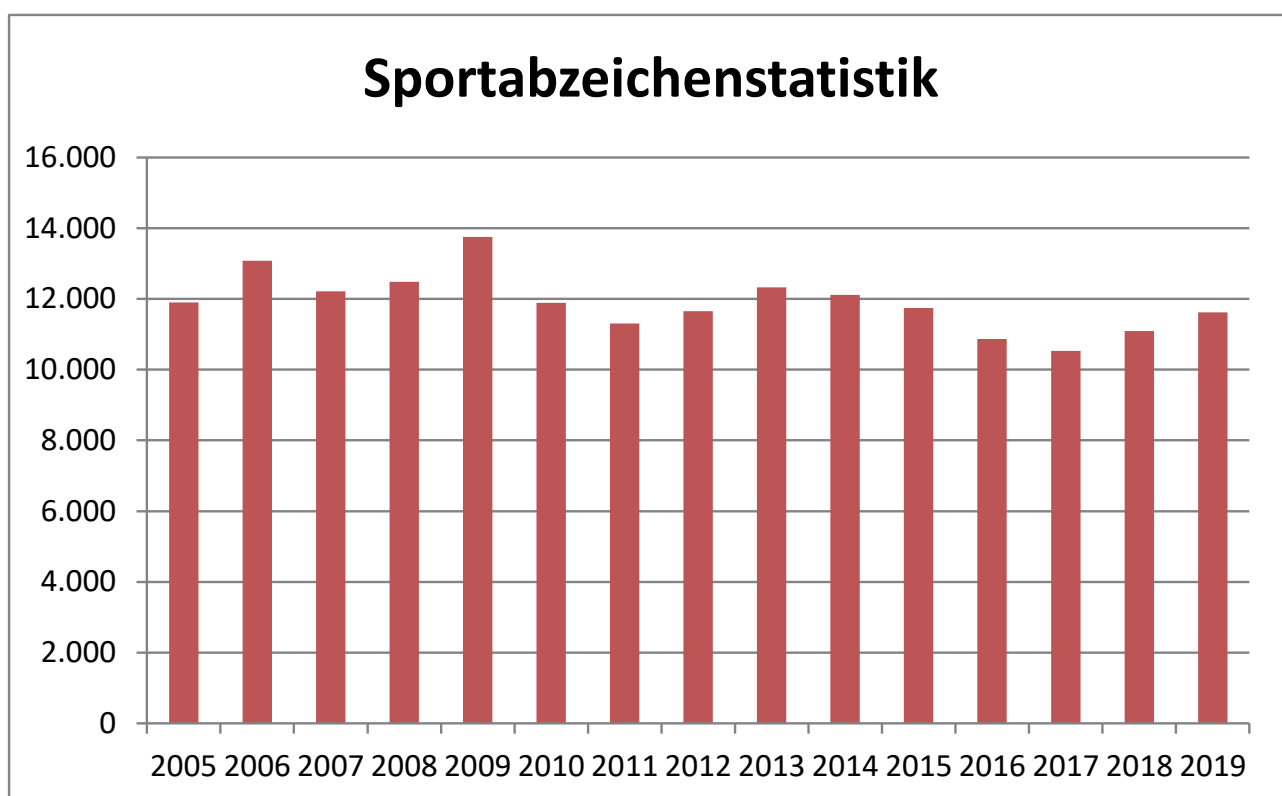


Sportabzeichenaktion im Kreis Gütersloh 2019



Ansprechpartner und Abnahmezeiten ab Mai 2020

Borgholzhausen

Abnahmeort:	Ravensberger Stadion, Osningstr., Borgholzhausen
Abnahmezeiten:	29.05.2020 bis 09.10.2020, freitags, 17.15 Uhr – 19.15 Uhr Prüfungen für Menschen mit Behinderung sind zu den regulären Abnahmezeiten nach vorheriger Anmeldung möglich. Die letzte Abnahmemöglichkeit ist am 31.12.2020
Ansprechpartner:	SSV: Karl-Hermann Kleine Tel.: 05425 / 933 161 Mail: s-k.pium@t-online.de LC Solbad: Wilhelm Habighorst Tel.: 05428 / 929 680 Mail: WilhelmHabighorst@t-online.de
Sondertermine:	Radfahren für die Sportabzeichenanforderungen Ausdauer und Schnelligkeit: Samstags 13.06., 18.07. und 19.09.2020, 09.30 Uhr, Treffpunkt Bostik-Verwaltung Schwimmen: Für die Sportabzeichenanforderungen Ausdauer und Schnelligkeit: Donnerstag, 10.09., 24.09.19 und 05.11.2020, 17:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf. (Bitte zu den Rad- und Schwimmterminen vorher anmelden!!! Wilhelm Habighorst, Tel.: 05428 / 929 680 oder WilhelmHabighorst@t-online.de) Änderungen vorbehalten!
Sportabzeichentag:	Termin noch nicht bekannt

Gütersloh

Abnahmeort:	Sportplatz Schulzentrum Ost, Am Anger 54
Abnahmezeiten:	06.05.2020 bis 30.09.2020, mittwochs von 18.00 – 19.30 Uhr, letzte Abnahmemöglichkeit: Mittwoch, 30.09.2020 bis 19.00 Uhr Menschen mit Behinderung sind zu den regulären Abnahmezeiten nach vorheriger Anmeldung möglich.
Ansprechpartner:	Fachbereich Sport der Stadt Gütersloh. Tel.: 05241 / 822 915, Christian Lindert Tel.: 05241 / 27 366
Sondertermine:	Radfahren 20 km / 200 m: Start: 08.00 Uhr, Treffen: 07.45 Uhr Brockhäger Str. Ecke Holler Str. 07.06.2020, 05.07.2020, 02.08.2020 und 06.09.2020 Schwimmen: SO 07.06., 05.07., 02.08. und 06.09.20, Nordbad-Kahlertstraße 10.00 – 12.00 Uhr,
Zusatztermin	200 m Radfahren: SO 21.06. und 13.09.20, jeweils 10.00 Uhr, Nobilia Tor 5, Verl-Sürenheide Geräturnen: DI 16.06. und 22.09.20, 18.00 - 19:30 Uhr Sporthalle Janusz-Korczak-Gesamtschule
Sportabzeichentag:	Mittwoch, 19.08.2020, 17.00 – 21.00 Uhr, Sportplatz Schulzentrum Ost, Am Anger 54 Inklusive Sportabzeichen-Aktionstag für Menschen mit Behinderungen

Halle (Westfalen)

Abnahmeort:	Schulzentrum Masch, Wasserwerkstr. 1 in 33790 Halle
Abnahmezeiten:	Ab dem 06.05.2020, montags um 18.30 – 20.00 Uhr, letzte Abnahmemöglichkeit am 05.10.2020 In den Ferien findet keine Abnahme statt
Ansprechpartner:	Carmen Dworak, Tel.: 0178 / 59 11 735, Mail: sportabzeichen@ssv-hw.de
Sondertermine:	Radfahren 25 km, 19.09.20 um 15.00 Uhr, am Schloss Tatenhausen Treffpunkt Schlossweg/ Ecke Versmolderstraße, Udo Kerwien, Tel.: 0172 / 63 85 716 um Anmeldung wird gebeten!
Sportabzeichentag:	Samstag, 19.09.2020, 10.00 – 14.00 Uhr, Sportplatz Masch und um 15.00 Uhr Radfahren
Künsebeck:	Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr, 16.05. bis 24.09.2020 (Nicht in den Ferien) Sportplatz Künsebeck, Teutoburger Straße 14 in 33790 Halle

Ansprechpartner und Abnahmezeiten ab Mai 2020

Harsewinkel

Abnahmeort:	Sportplatz am Moddenbachtal, Prozessionsweg 14 in 33428 Harsewinkel
Abnahmezeiten:	05.05. bis 29.09.2020, dienstags 17.30 – 19.00 Uhr In den Sommerferien findet keine Abnahme statt
Ansprechpartner:	Claudia Stanjek, Postfach 1528, 33419 Harsewinkel, Tel.: 05247 / 983 560, geschaeftsstelle@tsg-harsewinkel.de
Sondertermine:	Informationen über unsere Sondertermine finden Sie unter: www.tsg-harsewinkel.de
Sportabzeichentag:	Termin noch nicht bekannt
<u>Greffen:</u>	Abnahme im Juni u. September, jeden Montag von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr, Herberger Str.
Ansprechpartner:	Anja Meier zu Greffen, Tel.: 02588 / 1019
<u>Marienfeld:</u>	mittwochs 06.05. bis 01.07.2020 und 12.08. bis 07.10.2020, 17.30 Uhr – 19.00 Uhr
Abnahmeort:	Sportplatz „Kuhteich“, Klosterstrasse
Ansprechpartner:	Reinhard Christoph Peitsch, Tel.: 05247 / 8672, Mail: Reinhard.Peitsch@gmx.de
Sondertermine:	Fahrradtermine: Samstag, 16.05.2020 um 11.00 Uhr / Mittwoch, 01.07.2020 um 18.30 Uhr / Samstag, 12.09.2020 um 11.00 Uhr am Feuerwehrhaus Marienfeld.
Ansprechpartner:	Heinz Kuhre Tel.: 05247 / 80921

Herzebrock- Clarholz

Abnahmeort:	Herzebrock (Waldstadion, Jahnstraße) / Clarholz (Holzhofstadion, Holzhofstraße)
Abnahmezeiten:	Herzebrock: donnerstags 17.30 – 19.00 Uhr, Letzte Abnahmemöglichkeit am 01.10.2020 Clarholz: montags 19.00 – 20.00 Uhr, Letzte Abnahmemöglichkeit am 28.09.2020
Ansprechpartner:	Alfred Wesche, Thomas-Mann-Str. 73, 33442 Herzebrock-Clarholz, Tel.: 05245 / 2120, Mail: alfred_wesche@web.de Manfred Nitschke, Hovesaat 20, 33442 Hezebrock-Clarholz Tel.: 05245 / 923 924, Mail: m.b.nitschke@web.de Gisela Bäcker, Marienfelder Str. 29, Herzebrock-Clarholz, Tel.: 05245 / 7322
Sondertermine:	Fahrradfahren: sonntags 14.06., 12.07., 16.08. und 13.09. 2020, Start 08.00 Uhr Herzebrock, Dieselstr. 41 (Parkplatz Fa. Disselkamp) Turnen, Hochsprung, Walken (nach Vereinbarung)
Sportabzeichentag:	Samstag 08.08.2020, Herzebrock, Waldstadion, 13.00 - 17.00 Uhr

Langenberg

Abnahmeort:	Kampfbahn an der Mehrzweckhalle, Benteler Str. 106, 33449 Langenberg Abnahmezeiten: Donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr , 07.05. bis 24.09.2020
Ansprechpartner:	Monika Heinrichsmeier, Erlenstr. 5, 33449 Langenberg Tel.: 05248 / 1395 oder 0175 / 80 90 807, Mail: monika.heinrichsmeier@freenet.de Jürgen Fleischer, Am Hohlweg 28, 33449 Langenberg Tel.: 05248 / 394, Mail: juergen-fleischer@t-online.de
Sondertermine:	Schwimmen: ganzjährig, jeden Donnerstag von 20.15 – 21.00 Uhr Kleinschwimmhalle der Brinkmannschule, Brinkstr. 8, 33449 Langenberg Radfahrtermine werden gesondert bekannt gegeben.
Sportabzeichentag:	Freitag 21.08.2020, 15.00 – 19.00 Uhr (Familien-Sportabzeichentag)

Ansprechpartner und Abnahmezeiten ab Mai 2020

Rheda-Wiedenbrück

Abnahmeort:	Berufsbildende Schulen Kreis Gütersloh, Am Sandberg 21
Abnahmezeiten:	ab 05.05.2020 bis voraussichtlich 24.09.2020, dienstags und mittwochs je 18.00 – 20.00 Uhr Prüfungen für Menschen mit Behinderung sind zu den regulären Abnahmezeiten nach vorheriger Anmeldung möglich.
Ansprechpartner:	Stadt Rheda-Wiedenbrück, Fachbereich Jugend, Bildung und Sport, Rathausplatz 13, Tel.: 05242 / 963 284
Sondertermine:	Informationen unter: www.stadtsportverband.net
Sportabzeichentag:	23.06.2020, ab 18.00 Uhr

Rietberg

Abnahmeort:	Sportplatz Mastholte (Schulzentrum), Riekstraße, 33397 Rietberg Sportplatz Rietberg (Schulzentrum), Torfweg, 33397 Rietberg
Abnahmezeiten:	montags 18.00 - 19.30 Uhr (Mastholte), 04.05.2020 bis voraussichtlich Mitte Oktober 2020, mittwochs 18.00 - 19.45 Uhr (Rietberg), 06.05.2020 bis voraussichtlich Mitte Oktober 2020
Ansprechpartner:	Doris Schulz, Stadt Rietberg, Rathausstr. 36, 33397 Rietberg, Tel.: 05244 / 986 304, Mail: doris.schulz@gt-net.de Willi Wilma, Pulverdamm 57a, 33397 Rietberg, Tel.: 05244 / 988 991, Mail: willi-wilma@t-online.de
Sondertermine:	Schwimmen, Turnen etc. nach Vereinbarung, Radfahren (ab Juni), jeder 2. Sonntag im Monat - Treffpunkt an der alten Post in Rietberg, Bahnhofstraße 34, um 08.00 Uhr
Sportabzeichentag:	Termin noch nicht bekannt

Schloß Holte - Stukenbrock

Abnahmeort:	Stadion am Oelbach in 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Abnahmezeiten:	montags und mittwochs, 18.00 – 20.00 Uhr (27.04. – 29.06.2020) montags, 18.00 – 20.00 Uhr (27.07. – 28.09.2020)
Ansprechpartner:	Annette Franziski, Tel.: 05207 / 88 321, Mail: Annettefranziski@web.de
Sondertermine:	Radfahren 20 km: ab Parkplatz Hermsburger in Schloß Holte-Stukenbrock, Samstag 12.09.2020, 10.00 Uhr
Sportabzeichentag:	Montag, 22.06.2020 ab 17.00 Uhr, Stadion am Oelbach in Schloß Holte - Stukenbrock

Steinhagen

Abnahmeort:	Steinhagen, Cronsbach-Stadion
Abnahmezeiten:	Juni - Oktober, jeden Mittwoch 18.30 - ca. 20.00 Uhr
Ansprechpartner:	Hans-Erich Griwodz, Amshausener Weg 66, 33790 Halle Tel.: 05201 / 730 007, Mail: he.griwodz@live.de

Ansprechpartner und Abnahmezeiten ab Mai 2020

Verl

Verl:	Sportplatz am Schulzentrum Verl
Abnahmezeiten:	dienstags 18.00 - 19.30 Uhr, 28.04. bis 20.10.2020
Sürenheide:	Sportplatz an der Posener Str. 9 in 33415 Verl
Abnahmezeiten:	mittwochs 17.30 – 19.00 Uhr, 06.05. bis 30.09.2020
Ansprechpartner:	Markus Reinkemeier, Tel.: 05246 / 80 62 340, Mail: mreinkemeier@web.de
Sondertermine:	Leichtathletik (Werfen, Laufen, Springen), Termine: s.o. Radfahren, gem. Presseveröffentlichung, Schwimmen nur im Freibad möglich

Versmold

Abnahmeort:	Kurt Nagel Parkstadion in Versmold
Abnahmezeiten:	dienstags 18.30 – 20.00 Uhr, 05.05. bis 01.10.2020, Weitere Infos aus: http://www.sportabzeichen-versmold.de/
Ansprechpartner:	Obmann des Stadtsportverbandes Versmold, obmann@sportabzeichen-versmold.de
<u>Loxten:</u>	
Abnahmezeiten:	montags 29.04. bis 07.10.2019, jeweils 18.30 – 20.00 Uhr, außer in der zweiten Sommerferienhälfte NRW Weitere Infos: www.sportfreunde-loxten.de unter der Rubrik Breitensport
Ansprechpartner:	Claudia Temme, Alter Salzweg 32, 33775 Versmold Tel.: 05423 / 49 544, Mail: Claudia_Temme@web.de Marlies Possehl, von-Menzel-Str. 44, 33775 Versmold Tel.: 05423 / 41 853, Mail: puzzle28@gmx.de
Sondertermine:	Radfahren (20 km): Di. 09.06., 08.09.2020, 18.30 Uhr ab Stadion – Helm nicht vergessen! Radfahren (200m): Di. 16.06., 15.09.2020, 18.30 Uhr ab Stadion – Helm nicht vergessen! Walking mit Ralf Häusler ab Stadion immer um 18.45 Uhr: 12.05.2020 (Strecke 7,5 km), 18.08.2020 (2 Stunden Walk), 01.09.2020 (Strecke 7,5 km) Schwimmen: Parkbad Versmold: jeweils mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr; 03.06. / 01.07. / 05.08. / 02.09. / 09.09. / 16.09. / 23.09. und 30.09.2020

Werther

Abnahmeort:	Sportplatz Meyerfeld, Teutoburger-Wald-Weg, 33824 Werther
Abnahmezeiten:	Dienstags 18.00 – 19.30 Uhr, 12.05. bis 13.10.2020
Ansprechpartner:	Wilfried Kipp-Weike, Ravensberger Str. 56, 33824 Werther Tel.: 05203 / 882 611, Mail: wilfried.kippweike@gmail.com Silke Prochnow, Ahornweg 2, 33824 Werther Tel.: 05203 / 6000, Mail: silkeprochnow@live.de
Sondertermine:	Nordic Walking: Sportplatz Meyerfeld, dienstags 17.30 Uhr am 16.06., 18.08. und 08.09.2020, Radfahren: ab Parkplatz Schloß Tatenhausen, samstags 15.00 Uhr am 20.06. und 05.09.2020, Schwimmen: Freibad Werther, Meyerfeld 9, sonntags 11.00 – 12.00 Uhr am 24.05., 14.06., 28.06., 12.07., 26.07., 09.08. und 23.08.2020 Mittwochs Abendschwimmen 19.30 – 20.30 Uhr am 08.07., 22.07., 12.08., 26.08.2020, 24-Std.-Schwimmen 08.08.2020, 23.00 – 01.00 Uhr und 09.08.2020, 08.00 – 10.00 Uhr
Sportabzeichentag:	Samstag 01.08.2020 oder 08.08.2020, ab 12 Uhr auf dem Sportplatz Meyerfeld

Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen im Kreis Gütersloh

Prüfungen für Menschen mit Behinderungen sind zu den regulären Abnahmezeiten
nach vorheriger Anmeldung möglich.

Stützpunkt Borgholzhausen

(auch für Teilnehmer/innen aus Werther, Versmold, Halle und Steinhagen)

Abnahmeort: Ravensberger Stadion, Osningstr., Borgholzhausen
Abnahmezeiten: 29.05.2020 bis 09.10.2020, freitags 17.15 Uhr – 19.15 Uhr
Die letzte Abnahmemöglichkeit ist am 31.12.2020
Ansprechpartner: LC Solbad, Wilhelm Habighorst, Tel.: 05428 / 929 680
Email: WilhelmHabighorst@t-online.de
Familie Ahnen, Tel.: 05425 / 68 64, Email: rudi.ahren@freenet.de
Sportabzeichentag: Termin noch nicht bekannt
Sportabzeichencamp: Für Kinder und Jugendliche, Freitag/Samstag 21/22.06.2019
Änderungen vorbehalten!

Stützpunkt Gütersloh

(auch für Teilnehmer/innen aus Harsewinkel, Schloß Holte-Stukenbrock und Verl)

Abnahmeort: Sportplatz Schulzentrum Ost, Am Anger 54
Abnahmezeiten: 06.05.2020 bis 30.09.2020, mittwochs von 18:00 – 19:30 Uhr
Die letzte Abnahmemöglichkeit ist am Mittwoch, 30.09.2020 bis 19.00 Uhr
Ansprechpartner: Jörg Reckmann, Email: Joerg.Reckmann@cvjm-guetersloh.de
Sportabzeichentag: Mittwoch, 19.08.2020, 17:00 – 21:00 Uhr,
Sportplatz Schulzentrum Ost, Am Anger 54

Stützpunkt Rheda-Wiedenbrück

(auch für Teilnehmer/innen aus Langenberg, Rietberg und Herzebrock-Clarholz)

Abnahmeort: Berufsbildende Schulen Kreis Gütersloh, Am Sandberg, Rheda-Wiedenbrück
Abnahmezeiten: ab 10.06.2020 bis voraussichtlich 24.09.2020,
dienstags und mittwochs je 18.00 – 20.00 Uhr
Ansprechpartner: Hermann Seeber, Email: hermannseeber@yahoo.de
Sondertermine: Informationen unter: www.stadtsportverband.net
Sportabzeichentag: Dienstag, 23.06.2020, ab 18.00 Uhr,
Berufsbildende Schulen Kreis Gütersloh, Am Sandberg

Erworbene Sportabzeichen im Kreis Gütersloh

Jahr	NRW Platzierung	Anzahl	Promille
1985	2	11.241	39,33
1986	2	10.750	37,52
1987	2	11.545	39,85
1988	2	10.937	37,98
1989	2	11.621	39,91
1990	2	10.918	36,74
1991	2	10.548	34,72
1992	2	9.413	30,46
1993	2	10.070	31,96
1994	2	11.916	37,24
1995	2	10.868	33,51
1996	2	10.985	33,39
1997	2	10.860	32,60
1998	2	9.834	29,16
1999	2	11.246	32,94
2000	3	10.058	29,33
2001	3	9.342	27,05
2002	2	10.234	29,41
2003	1	11.123	31,77
2004	2	10.601	29,69
2005	1	11.898	33,38
2006	1	13.085	37,04
2007	2	12.216	33,99
2008	2	12.490	34,96
2009	2	13.759	38,87
2010	3	11.892	33,40
2011	4	11.308	31,74
2012	2	11.651	32,85
2013	2	12.324	34,98
2014	2	12.117	34,39
2015	2	11.748	33,22
2016	2	10.870	29,65
2017	2	10.537	28,62
2018	2	11.093	30,56
2019	2	11.623	31,92

Stadt- und Gemeindesportverbände

Platz	SSV / GSV	Gesamt	Jgd	Erw	Einwohner	Promille	2018	2017	2016	2015
1	Herzebrock	1.056	829	227	15.847	66,64	1	1	2	4
2	Langenberg	537	441	96	8.597	62,46	2	2	1	1
3	Verl	1.366	1.240	126	25.498	53,57	4	3	3	5
4	Borgholzhausen	404	206	198	8.973	45,02	6	5	6	6
5	Steinhagen	913	701	212	20.698	44,11	5	4	4	2
6	Werther	465	350	115	11.274	41,25	3	10	7	9
7	Rietberg	1.192	931	261	29.466	40,45	4	3	3	5
8	Halle	728	623	105	21.640	33,64	8	7	8	10
9	Versmold	623	471	152	21.468	29,02	5	4	4	2
10	Schloß Holte-Stukenbrock	727	573	154	26.776	27,15	10	6	5	3
11	Rheda-Wiedenbrück	1.283	792	491	48.505	26,45	12	11	10	11
12	Harsewinkel	613	461	152	25.147	24,38	9	8	9	8
13	Gütersloh	1.729	1.427	302	100.194	17,26	13	13	13	13

Sportabzeichen Schulen 2019

Schule	Prozent	Schüler	Abzeichen
--------	---------	---------	-----------

Primarstufe

1. Rudolf-Bracht-Grundschule Mastholte	83,98%	231	194
2. Marienschule Harsewinkel	81,76%	159	130
3. Grundschule Loxten-Bockhorst	73,86%	176	130
4. Pollhansschule	73,47%	245	180
5. Lindenschule	72,20%	223	161
6. Grundschule Kaunitz-Bornholte	67,80%	236	160
7. Marienschule Verl	67,63%	241	163
8. Grundschule Am Bühlbusch Verl	66,57%	329	219
9. Paul-Gerhardt-Schule Gütersloh	61,19%	286	175
10. St. Georg Grundschule Verl	60,36%	169	102

bis 700 Schüler (ohne Sekundarstufe 2)

1. Ratsgymnasium Wiedenbrück	71,46%	431	308
2. Kreisgymnasium Halle	65,46%	498	326
3. Elly-Heuss-Knapp-Realschule Gütersloh	52,12%	520	271
4. Gemeinschaftsschule Langenberg	52,04%	392	204

701 bis 1.000 Schüler (ohne Sekundarstufe 2)

1. von-Zumbusch-Gesamtschule	90,37%	706	638
2. Gymnasium Nepomucenum Rietberg	62,45%	727	454
3. Ev. Stift. Gymnasium Gütersloh	53,89%	772	416

über 1.000 Schüler (ohne Sekundarstufe 2)

1. Gymnasium Verl	38,36%	1.022	392
-------------------	--------	-------	-----

Sportabzeichen Vereine 2019

Verein	Mitglieder	Abzeichen	Prozent
bis 50 Mitglieder			
1. Zweckgymnastik Freund	14	12	85,71%
2. TSG Steinhagen e. V.	33	20	60,61%
3. Gütersloher Judoclub 1970 e. V.	45	21	46,67%
51 bis 250 Mitglieder			
1. Boxsportverein Borgholzhausen e.V.	51	51	100,00%
2. ASG Teutoburger Wald 1976 e.	68	13	19,12%
251 bis 500 Mitglieder			
1. BSG Sparkasse Gütersloh-Rietberg	255	104	40,78%
2. Schwimm-Club Steinhagen-Amshausen e. V.	437	79	18,08%
3. LG Burg Wiedenbrück 1989 e. V.	255	29	11,37%
501 bis 1000 Mitglieder			
1. LC Solbad Ravensberg e. V.	587	299	50,94%
2. Sportfreunde Loxten e. V. 1965	783	267	34,10%
3. DLRG OG Langenberg e. V.	529	141	26,65%
über 1000 Mitglieder			
1. Herzebrocker Sportverein von 1925 e. V.	1414	428	30,27%
2. TSG Harsewinkel von 1925 e. V.	1785	247	13,84%
3. Sportverein Schwarz-Weiss Marienfeld 1930 e. V.	1361	138	10,14%



	Übung	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
			Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)		20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	24:50	22:10	19:10
	10 km Lauf (in Min.)		84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)		69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:25	70:00	65:00	60:45	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00
	Schwimmen (in Min.)		800 m																		400 m					
KRAFT	20 km Radfahren (in Min.)		24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30
	Medizinball (2 kg, in m)		7:50	5:20	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30
	Kugelstoßen (in m)		4 kg																		3 kg					
	Steinstoßen (in m)		5 kg																		3 kg					
SCHNELLKEIT	Standweitsprung (in m)		10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	9,80	10,60	11,40
	Gerätturnen		1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,30	1,55
	Reck		Boden																		Reck					
	Laufen (in Sek.)		100 m																		50 m					
KOORDINATION	25 m Schwimmen (in Sek.)		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0
	Gerätturnen		24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5
	Hochsprung (in m)		Sprung									Sprung									Sprung					
KOORDINATION	Weitsprung (in m)		1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05
	Schleuderball (1 kg, in m)		3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40
	Seilspringen		23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00
	Gerätturnen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung									Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung					
KOORDINATION			5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30
	Gerätturnen		Boden									Boden									Boden					
			Ringe									Ringe									Ringe					
			Reck									Reck									Reck					

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplinen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

♀	ALTER		55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf	(in Min.)	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30
	10 km Lauf	(in Min.)	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking	(in Min.)	80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:20	96:00	87:00
	Schwimmen	(in Min.)	400 m												200 m											
			18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20
	20 km Radfahren	(in Min.)	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
KRAFT	Medizinball	(2 kg, in m)	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50
	Kugelstoßen	(in m)	3 kg												2 kg											
			5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
	Steinstoßen	(in m)	3 kg																							
			9,40	10,30	11,10	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15	6,10	7,00	7,80
	Standweitsprung	(in m)	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
	Gerätturnen		Barren			Boden						Boden														
SCHNELLKEIT	Laufen	(in Sek.)	50 m																							
			12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
	Gerätturnen		Sprung			Boden						Sprung														
KOORDINATION	Hochsprung	(in m)	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,55	0,60	0,65
	Weitsprung	(in m)	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
	Schleuderball	(1 kg, in m)	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00
	Seilspringen		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt															
			10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
	Gerätturnen		Ringe			Reck						Schwebebalken														



MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

Übung	ALTER	18 - 19			20 - 24			25 - 29			30 - 34			35 - 39			40 - 44			45 - 49			50 - 54				
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold		
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20		
	10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30		
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30		
	Schwimmen (in Min.)	800 m																					400 m				
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45		
20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30			
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	10,25	11,00	11,75	10,25	11,25	12,00	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25		
	Kugelstoßen (in m)	6 kg			7,26 kg																6 kg						
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00		
	Steinstoßen (in m)	10 kg			15 kg																10 kg						
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55		
	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,40	1,70	2,00		
Geräturnen	Reck									Boden									Reck						Barren		
SCHNELLKEIT	Laufen (in Sek.)	100 m															50 m										
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2		
	25 m Schwimmen (in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0		
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0		
	Geräturnen	Sprung									Sprung									Sprung						Sprung	
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25		
	Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40		
	Schleuderball (1 kg, in m)	31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50	25,50	31,00	36,50		
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung				
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30		
	Geräturnen	Boden									Boden									Boden						Ringe	

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen können Sie entnehmen, welche Leistungen Sie in den von Ihnen gewählten Disziplingruppen erfüllen müssen! Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB

erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

ÜBUNG	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
	10 km Lauf (in Min.)	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m												200 m											
		17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
	20 km Radfahren (in Min.)	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
	Kugelstoßen (in m)	6 kg			5 kg						4 kg						3 kg								
		6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
	Steinstoßen (in m)	10 kg									5 kg														
		7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40	8,40	9,70	11,00
	Standweitsprung (in m)	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
	Geräturnen	Barren			Boden						Boden														
SCHNELLKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m																							
		10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
	25 m Schwimmen (in Sek.)	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
	Geräturnen	Sprung			Boden						Sprung														
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85
	Weitsprung (in m)	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
	Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
	Geräturnen	Ringe			Reck						Schwebebalken														

+	ALTER		6 – 7			8 – 9			10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
	Schwimmen	(in Min.)	200 m									400 m								
			09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
KRAFT	Radfahren	(in Min.)				5 km			10 km											
		27:00				24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:30	38:00	32:30	28:30	32:30	28:30	25:00	
	Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)												Wurfball (200 g)					
			6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
SCHNELLKEIT	Kugelstoßen	(3 kg, in m)										3 kg								
		4,75										5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75	
	Standweitsprung	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
	Geräturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
KOORDINATION	Laufen	(in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
			8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	–			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
K	Geräturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
	Hochsprung	(in m)	Zonenweitsprung						0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung	(in m)							Weitsprung											
	Zonenweitsprung	(in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf						Schleuderball											
	Schleuderball	(1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27							27	30	36	17,00	19,50	22,00
	Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
			10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
Geräturnen		Schwebelbalken			Reck			Rin			Boden			Boden			Boden			

Nationale Förderer



♂	ALTER		6 – 7			8 – 9			10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45
	Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
	Schwimmen	(in Min.)	200 m									400 m								
			09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
KRAFT	Radfahren	(in Min.)				5 km						10 km								
						26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30
	Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)									Wurfball (200 g)								
			12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
SCHNELLKEIT	Kugelstoßen	(in m)										3 kg			4 kg			5 kg		
												6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
	Standweitsprung	(in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
	Geräturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
KOORDINATION	Laufen	(in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
			7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	–			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
KOORDINATION	Geräturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
	Hochsprung	(in m)							0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung	(in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
	Zonenweitsprung	(in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf												Schleuderball					
	Schleuderball	(1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
	Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
			10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
KOORDINATION	Geräturnen		Schwebelbalken			Reck			Rinæ			Boden			Boden			Boden		

Nationale Förderer



Gültig ab 2020

Herausgeber:

Kreissportbund Gütersloh

www.ksb-gt.de

ksb@gt-net.de

Telefon 05241 - 85 1441