

Sportabzeichenaktion im Kreis Gütersloh 2020



Ansprechpartner und Abnahmezeiten ab Mai 2021

Borgholzhausen

Abnahmeort:	Ravensberger Stadion, Osningstr., Borgholzhausen
Abnahmezeiten:	Freitags, 17.15 Uhr – 19.15 Uhr, Prüfungen für Menschen mit Behinderung sind zu den regulären Abnahmezeiten nach vorheriger Anmeldung möglich.
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:	Bitte zu den Rad- und Schwimmterminen vorher anmelden Wilhelm Habighorst, Tel.: 05428 / 929 680 oder WilhelmHabighorst@t-online.de

Gütersloh

Abnahmeort:	Sportplatz Schulzentrum Ost, Am Anger 54
Abnahmezeiten:	15.06.2021 bis 06.10.2021, mittwochs von 18.00 – 19.30 Uhr, Prüfungen für 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 04.07.2021, 01.08.2021 und 05.09.2021 Schwimmen: 04.07. / 01.08. / 05.09.2021, Nordbad-Kahlertstraße 10.00 – 12.00 Uhr,
Zusatztermin	200 m Radfahren: SO 20.06. und 12.09.21, jeweils 10.00 Uhr, Nobilia Tor 5, Verl-Sürenheide Geräturnen: DI 14.09.2021, 18.00 - 19:30 Uhr, Sporthalle Janusz-Korczak-Gesamtschule
Sportabzeichentag:	Sonntag, 19.09.2021, 14.00 – 18.00 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:	montags um 18.30 – 20.00 Uhr, in den Ferien findet keine Abnahme statt
Ansprechpartner:	Carmen Dworrak, 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!
Künsebeck:	donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr (Nicht in den Ferien) Sportplatz Künsebeck, Teutoburger Straße 14 in 33790 Halle

Harsewinkel

Abnahmeort:	Sportplatz am Moddenbachtal, Prozessionsweg 14 in 33428 Harsewinkel
Abnahmezeiten:	dienstags 17.30 – 19.00 Uhr, In den Sommerferien findet keine Abnahme statt
Ansprechpartner:	Claudia Stanjek, Postfach 1528, 33419 Harsewinkel, Tel.: 05247 / 983 560, geschaefsstelle@tsg-harsewinkel.de
Sondertermine:	Informationen über unsere Sondertermine finden Sie unter: www.tsg-harsewinkel.de
Sportabzeichentag:	Termin noch nicht bekannt
Grefen:	Abnahme im Juni u. September, jeden Montag von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr, Herberger Str.
Ansprechpartner:	Marco Pokolm, Kontakt@FC-Grefen.de
Mariefeld:	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: Ansprechpartner ist Heinz Kuhre, Tel.: 05247 / 80921

Ansprechpartner und Abnahmezeiten ab Mai 2021

Herzebrock- Clarholz

Abnahmeort:	Herzebrock (Waldstadion, Jahnstraße) / Clarholz (Holzhofstadion, Holzhofstraße)
Abnahmezeiten:	Herzebrock: donnerstags 17.30 –19.00 Uhr, Letzte Abnahmemöglichkeit am 07.10.2021 Clarholz: montags 19.00 – 20.00 Uhr, Letzte Abnahmemöglichkeit am 27.09.2021
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 13.06., 11.07., 15.08. und 12.09. 2020, Start 08.00 Uhr Herzebrock, Dieselstr. 41 (Parkplatz Fa. Disselkamp) Turnen, Hochsprung, Walken (nach Vereinbarung)
Sportabzeichentag:	Samstag 21.08.2021, 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 , 06.05. bis 30.09.2021
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 27.08.2021, 15.00 – 19.00 Uhr (Familien-Sportabzeichentag)

Rheda-Wiedenbrück

Abnahmeort:	Berufsbildende Schulen Kreis Gütersloh, Am Sandberg 21, 33378 Rheda-Wiedenbrück
Abnahmezeiten:	ab 29.06,2021 bis voraussichtlich 22.09.2021, 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:	Findet im Jahr 2021 nicht statt.

Rietberg

Abnahmeort:	Sportplatz Mastholte (Schulzentrum), Riekstraße, 33397 Rietberg Sportplatz Rietberg (Schulzentrum), Torfweg, 33397 Rietberg
Abnahmezeiten:	montags 18.00 - 19.30 Uhr (Mastholte), Starttermin noch nicht bekannt, bis voraussichtlich Mitte Oktober 2021, 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

Ansprechpartner und Abnahmezeiten ab Mai 2021

Schloß Holte - Stukenbrock

Abnahmeort: Stadion am Oelbach in 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Abnahmezeiten: Noch nicht bekannt
Ansprechpartner: Annette Franziski, Tel.: 05207 / 88 321, Mail: Annettefranziski@web.de

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

Verl

Verl: Sportplatz am Schulzentrum Verl
Abnahmezeiten: dienstags 18.00 - 19.30 Uhr
Sürenheide: Sportplatz an der Posener Str. 9 in 33415 Verl
Abnahmezeiten: mittwochs 17.30 – 19.00 Uhr
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
Weitere Infos aus: <http://www.sportabzeichen-versmold.de/>
Ansprechpartner: Obmann des Stadtsportverbandes Versmold,
obmann@sportabzeichen-versmold.de

Loxten:

Abnahmezeiten: montags 18.30 – 20.00 Uhr, 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, 11.05. bis 12.10.2021
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 15.06., 17.08. und 07.09.2021 /
Radfahren: samstags 14.30 Uhr (Sprint), Ort nach Absprache, samstags 15.00 Uhr (Ausdauer),
Parkplatz Tatenhausen / Schwimmen: sonntags 11.00 – 12.00 Uhr am 13.06., 27.06., 11.07.,
25.07., 08.08. und 22.08.2021

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, Osnungstr., Borgholzhausen
Abnahmezeiten: 04.06.2021 bis 15.10.2021, freitags 17.15 Uhr – 19.15 Uhr
Die letzte Abnahmemöglichkeit ist am 31.12.2021
Ansprechpartner: LC Solbad, Wilhelm Habighorst, Tel.: 05428 / 929 680
Email: WilhelmHabighorst@t-online.de
Familie Ahnen, Tel.: 05425 / 68 64, Email: rudi.ahrenen@freenet.de
Sportabzeichentag: 28.08.2021
09:30 bis 11:30 Radfahren, 14:00 bis 17:30 im Stadion und Schwimmbad

Stützpunkt Gütersloh

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

Abnahmeort: Sportplatz Schulzentrum Ost, Am Anger 54
Abnahmezeiten: 15.06.2021 bis 29.09.2021, mittwochs von 18:00 – 19:30 Uhr
Die letzte Abnahmemöglichkeit ist am Mittwoch, 06.10.2021
Ansprechpartner: Jörg Reckmann, Email: Joerg.Reckmann@cvjm-guetersloh.de
Sportabzeichentag: Mittwoch, 19.09.2021, 14:00 – 18:00 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 29.06.2021 bis voraussichtlich 22.09.2021,
dienstags und mittwochs je 18.00 – 20.00 Uhr
Ansprechpartner: Hermann Seeber, Email: hermannseeber@yahoo.de
Sondertermine: Informationen unter: www.stadtsportverband.net
Sportabzeichentag: Findet im Jahr 2021 nicht statt

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
2020	?	6.346	17,43

Stadt- und Gemeindesportverbände

Platz	SSV / GSV	Gesamt	Jgd	Erw	Einwohner	Promille	2019	2018	2017	2016
1	Herzebrock	987	773	214	15.847	62,28	1	1	1	2
2	Steinhagen	881	754	127	20.698	42,56	5	5	4	4
3	Halle	756	673	83	21.640	34,94	8	8	7	8
4	Langenberg	287	225	62	8.597	33,38	2	2	2	1
5	Borgholzhausen	259	104	155	8.973	28,86	4	6	5	6
6	Werther	269	175	94	11.274	23,86	6	3	10	7
7	Rietberg	621	420	201	29.466	21,08	7	4	3	3
8	Verl	405	306	99	25.498	15,88	3	4	3	3
9	Schloß Holte-Stukenbrock	424	403	21	26.776	15,84	10	10	6	5
10	Harsewinkel	340	218	122	25.147	13,52	12	9	8	9
11	Versmold	255	137	118	21.468	11,88	9	5	4	4
12	Rheda-Wiedenbrück	505	471	34	48.505	10,41	11	12	11	10
13	Gütersloh	357	185	172	100.194	3,56	13	13	13	13

Sportabzeichen Schulen 2020

Schule	Prozent	Schüler	Abzeichen
Primarstufe			
1. GS-Verbund Kaunitz-Bornholte	53,81%	236	127
2. Rudolf-Bracht-Grundschule Mastholte	51,53%	229	118
3. Lindenschule	46,72%	244	114
4. Marienschule Harsewinkel	43,86%	171	75
5. Josefsschule Herzebrock-Clarholz	42,02%	188	79
6. Wilbrandschule	41,70%	235	98
7. Paul-Gerhardt-Schule Gütersloh	41,30%	293	121
8. Grundschule Brockhagen	40,48%	126	51
9. Georg-Müller-Schule	35,24%	315	111
10. Grundschule Am Bühlbusch Verl	34,95%	329	115
11. Sieben-Meilen-Schule (GSV Westerwiehe/Bokel)	33,33%	195	65
bis 700 Schüler (ohne Sekundarstufe 2)			
1. Gymnasium Steinhagen	69,75%	605	422
2. Ratsgymnasium Rheda-Wiedenbrück	69,71%	515	359
3. Kreisgymnasium Halle	63,56%	568	361
über 700 Schüler (ohne Sekundarstufe 2)			
1. von-Zumbusch-Gesamtschule	83,31%	713	594
2. Gymnasium Schloß Holte-Stukenbrock	42,72%	728	311
3. Gymnasium Nepomucenum Rietberg	24,93%	710	177

Sportabzeichen Vereine 2019

Verein	Mitglieder	Abzeichen	Prozent
bis 50 Mitglieder			
1. Zweckgymnastik Freund	14	8	57,14%
2. TSG Steinhagen e. V.	33	15	45,45%
3. Gütersloher Judoclub 1970 e. V.	39	9	23,08%
51 bis 250 Mitglieder			
1. Boxsportverein Borgholzhausen e.V.	56	76	100,00%
2. BSG Sparkasse Gütersloh	249	51	20,48%
3. ASG Teutoburger Wald 1976 e.V.	55	8	14,55%
251 bis 500 Mitglieder			
1. Schwimm-Club Steinhagen-Amshausen e. V.	461	50	10,85%
2. Schwimmverein Halle (Westf.) e. V.	426	21	4,93%
501 bis 1000 Mitglieder			
1. LC Solbad Ravensberg e. V.	574	161	28,05%
2. Sportfreunde Loxten e. V. 1965	775	110	14,19%
3. DLRG OG Langenberg e. V.	529	73	13,80%
über 1000 Mitglieder			
1. Herzebrocker Sportverein von 1925 e. V.	1.356	351	25,88%
2. TSG Harsewinkel von 1925 e. V.	1.985	119	5,99%
3. Sportverein Schwarz-Weiss Marienfeld 1930 e. V.	1.354	73	5,39%



FRAUEN 18 BIS 54 JAHRE

	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	Übung																								
	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
KRAFT	Schwimmen (in Min.)	800 m																		400 m					
		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	38:00	30:00	22:30
	20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	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
SCHNELLIGKEIT	Medizinball (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,50	8,00	8,75	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,50	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75
	Kugelstoßen (in m)	4 kg																		3 kg					
		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00
	Steinstoßen (in m)	5 kg																		3 kg					
		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
KOORDINATION	Standweitsprung (in m)	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
	Gerätturnen	Reck						Boden						Reck						Barren					
	Laufen (in Sek.)	100 m																		50 m					
		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
KOORDINATION	25 m Schwimmen (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
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	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
	Gerätturnen	Sprung						Sprung						Sprung						Sprung					
	Hochsprung (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
KOORDINATION	Weitsprung (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
	Schleuderball (1 kg, in m)	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
	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
Gerätturnen	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 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.

FRAUEN 55 BIS 90+ JAHRE

	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	Übung																								
	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
KRAFT	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	20:15	16:20	12:50	20:25	16:30	12:55	20:35	16:40	12:55	20:45	16:50	13:00
	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
SCHNELLIGKEIT	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
KOORDINATION	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											
	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
KOORDINATION	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											
	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
KOORDINATION	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												

Gültig ab 2020

Nationale Förderer





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	47:25	34:20	20:45
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	
Gerätturnen	Reck						Boden						Reck						Barren						
SCHNELLIGKEIT	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
Gerätturnen	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
Gerätturnen	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 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.

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	
Gerätturnen	Barren			Boden						Boden															
SCHNELLIGKEIT	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
Gerätturnen	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
Gerätturnen	Ringe			Reck						Schwebebalken															

Gültig ab 2020

Nationale Förderer



ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Übung																		
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
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
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
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
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
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung (in m)							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)	Zonenweitsprung						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	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
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
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Nationale Förderer



ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Übung																		
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
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
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
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
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
Gerätturnen	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
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Nationale Förderer



Gültig ab 2020