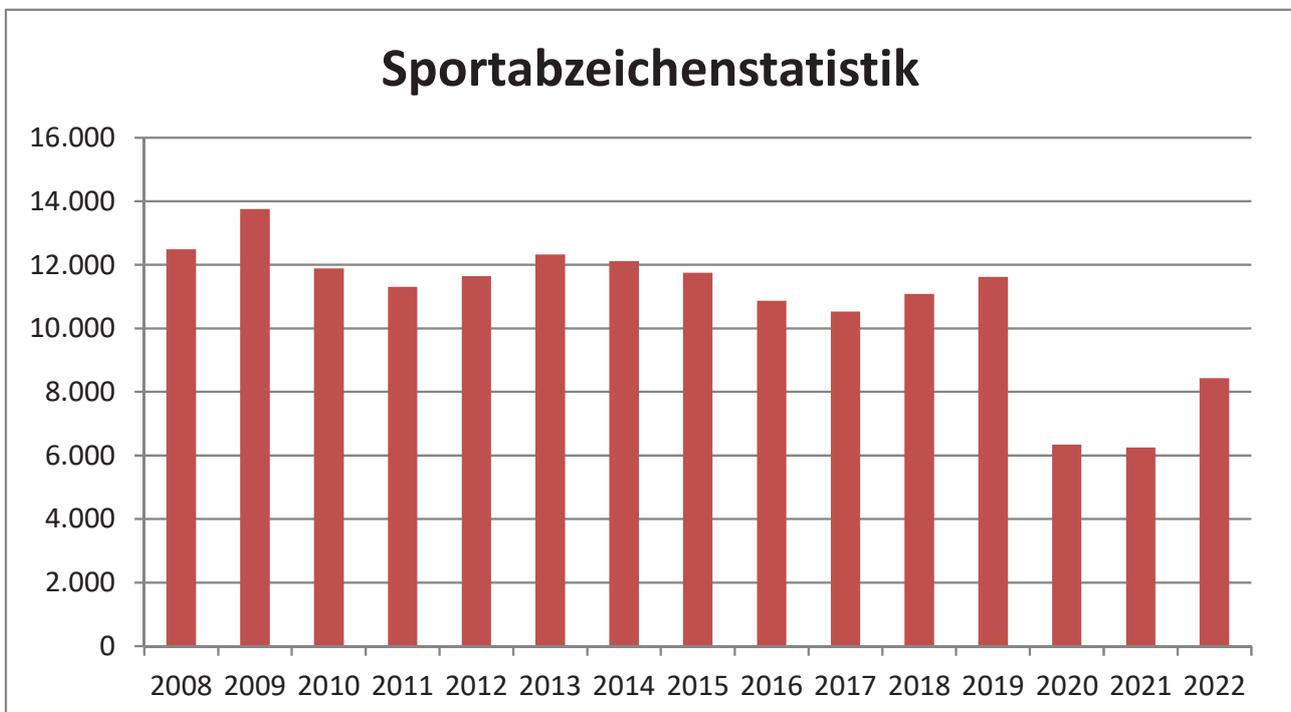


Sportabzeichenaktion im Kreis Gütersloh 2022



Ansprechpartner und Abnahmezeiten ab Mai 2023

Borgholzhausen

Abnahmeort:	Ravensberger Stadion, Osningstr., Borgholzhausen
Abnahmezeiten:	freitags, 28.04. - 13.10.2023, 17.15 Uhr - 19.00 Uhr (nicht am 12.05. und 08.09.2023) Prüfungen für Menschen mit Behinderung sind nach vorheriger Anmeldung möglich.
Sondertermine:	Radfahren für alle Sportabzeichen-Anforderungen: 15.05.2023 um 18.30 Uhr, 24.06./15.07./23.09.2023 um 09.30 Uhr, 10.08.2023 um 18.30 Uhr, Treffpunkt jeweils an der Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen Schwimmen für alle Sportabzeichen-Anforderungen: 08.09./22.09./03.11./10.11.2023 um 17.45 Uhr, Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf. Walking (Ausdauer): Samstag, 24.06.2023 um 10.00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Versmold Donnerstag, 15.09.2023 um 18.00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann Versmold „Sportabzeichen statt Frühschoppen“ im Ravensberger Stadion Sonntag, 05.11.2023 von 10.00 – 11.30 Uhr, Freitag, 31.12.2023 von 10.00 – 11.30 Uhr
Ansprechpartner:	SSV: Karl-Hermann Kleine Tel.: 05425/933161 Mail: s-k.pium@t-online.de LC Solbad: Wilhelm Habighorst Tel.: 05428/929680 Mail: WilhelmHabighorst@t-online.de
Sondertermine:	Bitte zu den Rad- und Schwimmterminen vorher bei Wilhelm Habighorst anmelden

Gütersloh

Abnahmeort:	Sportplatz Schulzentrum Ost, Am Anger 54
Abnahmezeiten:	mittwochs, 10.05. - 27.09.2023, 18.00 – 19.30 Uhr (Am 27.09.2023 von 18.00 – 19.00 Uhr) Prüfungen/Abnahmen für Menschen mit Behinderung sind nach vorheriger Anmeldung möglich.
Ansprechpartner:	Fachbereich Sport der Stadt Gütersloh, Tel. 05241/822915 Christian Lindert, Tel. 05241/27366 oder www@ssv-guetersloh.de
Sondertermine:	Radfahren 20 km und 200 m: 04.06./02.07./ 06.08. und 03.09.2023 Schwimmen : 10.00 – 12.00 Uhr, Nordbad GT, 04.06./ 02.07./ 06.08. und 03.09.2023 Radfahren Zusatztermin 200 m: Sonntag, 18.06./10.09.2023, jeweils 10.00 Uhr, Nobilia Tor 5, Verl-Sürenheide
Sportabzeichentag:	Mittwoch, 14.06.2023, 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, 33790 Halle
Abnahmezeiten:	montags, 18.30 – 20.00 Uhr (In den Ferien findet keine Abnahme statt)
Ansprechpartner:	Carmen Dworrak, Tel. 05201/735777, Mail: sportabzeichen@ssv-hw.de Udo Kerwien, Tel. 0172/6385716 (u.a. Anmeldung für das Radfahren am Sportabzeichentag)
Sportabzeichentag:	09.09.2023, 10.00 - 14.00 Uhr, Radfahren ab 15.00 Uhr (Anmeldung bei Udo Kerwien)

Harsewinkel

Abnahmeort:	Sportplatz am Moddenbachtal, Prozessionsweg 14, 33428 Harsewinkel
Abnahmezeiten:	dienstags, 02.05. - 26.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr (Nicht in den Sommerferien)
Ansprechpartner:	Claudia Stanjek, Postfach 1528, 33419 Harsewinkel, Tel.: 05247/983560, Mail: geschaeftsstelle@tsg-harsewinkel.de Informationen über unsere Sondertermine finden Sie unter: www.tsg-harsewinkel.de
Sportabzeichentag:	22.08.2023
Greffen:	Herberger Straße, Ansprechpartner: Marco Pokolm, Kontakt@FC-Greffen.de 05.06./12.06./19.06./26.06./21.08./28.08./04.09./11.09./18.09.2023, 18.00 - 19.00 Uhr,
Marienfeld:	Sportplatz „Kuhteich“, Klosterstrasse mittwochs, 03.05. - 21.06. und 09.08. - 27.09.23, 17.30 - 19.00 Uhr, (Nicht in den Sommerferien) Reinhard Christoph Peitsch, Tel.: 05247/8672, Mail: Reinhard.Peitsch@gmx.de

Ansprechpartner und Abnahmezeiten ab Mai 2023

Sondertermine: **Radfahren:** 21.06.2023, 18.30 Uhr (Start am Feuerwehrhaus Marienfeld)
12.08./23.09.2023, 11.00 Uhr (Start am Feuerwehrhaus Marienfeld),
Ansprechpartner ist Heinz Kuhre Tel.: 05247/80921

Herzebrock-Clarholz

Abnahmeort: Herzebrock Waldstadion, Jahnstraße
Abnahmezeiten: donnerstags, 27.04. - 28.09.2023, 17.30 - 19.00 Uhr
Ansprechpartner: Alfred Wesche, Thomas-Mann-Str. 73, 33442 Herzebrock-Clarholz,
Tel. 05245/2120, Mail: alfred_wesche@web.de
Manfred Nitschke, Le Chambon Str. 4a, 33442 Herzebrock-Clarholz
Tel. 05245/923 924, Mail: m.b.nitschke@web.de
Gisela Bäcker, Marienfelder Str. 29, Herzebrock-Clarholz, Tel. 05245/7322
Sondertermine: **Radfahren:** sonntags, 07.05./11.06./09.07./13.08./10.09.2023, 08.00 Uhr
Herzebrock, Dieselstr. 41 (Parkplatz Fa. Disselkamp)
Turnen, Hochsprung, Walken (nach Vereinbarung)
Sportabzeichentag: Samstag, 12.08.2023, Herzebrock, Waldstadion, 13.00 - 17.00 Uhr

Langenberg

Abnahmeort: Kampfbahn an der Mehrzweckhalle, Benteler Str. 106, 33449 Langenberg
Abnahmezeiten: donnerstags, 04.05. - 28.09.2023, 18.00 - 20.00 Uhr,
Ansprechpartner: Monika Heinrichsmeier, Erlenstr. 5, 33449 Langenberg
Tel. 05248/1395 oder 0175/8090807, Mail: monika.heinrichsmeier@freenet.de
Jürgen Fleischer, Am Hohlweg 28, 33449 Langenberg
Tel. 05248/394, Mail: juergen-fleischer@t-online.de
Sondertermine: **Schwimmen:** ganzjährig, donnerstags, 20.15 – 21.00 Uhr,
Kleinschwimmhalle der Brinkmannschule, Brinkstr. 8, 33449 Langenberg
Radfahrtermine werden gesondert bekannt gegeben
Sportabzeichentag: Freitag, 18.08.2023, 15.00 - 19.00 Uhr (Familien-Sportabzeichentag)

Rheda-Wiedenbrück

Abnahmeort: Berufsbildende Schulen Kreis Gütersloh, Am Sandberg 21, 33378 Rheda-Wiedenbrück
Abnahmezeiten: dienstags und mittwochs, 09.05. - 27.09.2023, 18.00 - 20.00 Uhr
Prüfungen/Abnahmen für Menschen mit Behinderung sind zu den regulären Abnahmezeiten
nach vorheriger Anmeldung möglich.
Ansprechpartner: Stadtverwaltung, FB Jugend, Bildung und Sport, Rathausplatz 13, Tel. 05242/ 963 - 284
Sondertermine: Informationen unter: www.stadtsportverband.net

Rietberg

Abnahmeort: Sportplatz Rietberg (Schulzentrum), Torfweg, 33397 Rietberg
Abnahmezeiten: mittwochs, 03.05.2023 - 11.10.2023, 18.00 - 19.45 Uhr
Ansprechpartner: Doris Schulz, Stadt Rietberg, Rathausstr. 36, 33397 Rietberg,
Tel. 05244/986304, Mail: doris.schulz@stadt-rietberg.de
Willi Wilma, Pulverdamm 57a, 33397 Rietberg, Tel. 05244/988991, Mail: willi-wilma@t-online.de
Sondertermine: **Schwimmen, Turnen** etc. nach Vereinbarung
Radfahren: (ab Juni), jeder 2. Sonntag im Monat, 08.00 Uhr,
Treffpunkt an der alten Post in Rietberg, Bahnhofstraße 34 (jetzt Tierbedarf Amigo)
Walking/Nordic Walking (7,5 km) bei Bedarf. Infos über die Presse bzw. bei den Prüfern.

Ansprechpartner und Abnahmezeiten ab Mai 2023

Schloß Holte - Stukenbrock

Abnahmeort: Stadion am Oelbach, 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Abnahmezeiten: montags, 08.05. - 25.09.23, 18.00 - 19.30 Uhr (In den Sommerferien findet keine Abnahme statt)
Sondertermine: **Radfahren** (20 km): samstags, 10.06./09.09.2023, 10.00 Uhr, an der Hauptstr. ab Parkplatz Hermsburger im Stadtteil Stukenbrock
Schwimmen: sonntags, 11.06./10.09.2023, 13.00 – 14.30 Uhr, im Hallenbad in SHS
Ansprechpartner: Annette Franziski, Tel. 05207/88321, Mail: Annettefranziski@web.de
Sportabzeichentag: 19.06.2023

Steinhagen

Abnahmeort: Steinhagen, Cronsbach-Stadion
Abnahmezeiten: mittwochs, 10.05. - 30.08.2023, 18.30 - 20.00 Uhr/ 06.09. - 27.09.2023, 18.00 - 19.30 Uhr/
04.10./11.10.2023, 17.30 - 19.00 Uhr/ 18.10./ 25.10.2023, 17.00 - 18.30 Uhr
Sondertermine: **Schwimmen**: samstags, 19.08./ 23.09./28.10./18.11.23, 12.00 - 13.00 Uhr, Hallenbad Steinhagen
Radfahren (20 km): samstags, 19.08./23.09./28.10.2023, 14.00 Uhr, Start Hallenbad
Ansprechpartner: Brigitte Wagner, Voßheide 6, 33803 Steinhagen, T. 05204/998772, b.wagner@sofortstart.de
Hans-Erich Griwodz, Amshausener Weg 66, 33790 Halle, T. 05201/730007, he.griwodz@live.de
Sportabzeichentag: Samstag, 19.08.2023, 10.00 - 13.00 Uhr (Cronsbach-Stadion, Hallenbad)

Verl

Abnahme: **Verl**: Sportplatz am Schulzentrum Verl, dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Sürenheide: Sportplatz an der Posener Str. 9, mittwochs 17.30 – 19.00 Uhr
Ansprechpartner: Markus Reinkemeier, Tel.: 05246/8062340, Mail: mreinkemeier@web.de
Sondertermine: **Leichtathletik**: (Werfen, Laufen, Springen), Termine: s.o.
Radfahren: gem. Presseveröffentlichung
Schwimmen: Nur im Freibad möglich

Versmold

Abnahmen: Kurt Nagel Parkstadion in Versmold, dienstags 18.30 – 20.00 Uhr
Infos unter: www.sportabzeichen-versmold.de oder obmann@sportabzeichen-versmold.de
Loxten: montags, 18.30 – 20.00 Uhr, www.sportfreunde-loxten.de unter der Rubrik Breitensport
Ansprechpartner: Claudia Temme, Alter Salzweg 32, 33775 Versmold Tel. 05423 / 49544, Claudia_Temme@web.de
Marlies Possehl, von-Menzel-Str. 44, 33775 Versmold Tel. 05423/41853, Mail: puzzle28@gmx.de

Werther

Abnahmeort: Sportplatz Meyerfeld, Teutoburger-Wald-Weg, 33824 Werther
Abnahmezeiten: dienstags, 09.05. - 10.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr
Ansprechpartner: Wilfried Kipp-Weike, Ravensberger Str. 56, 33824 Werther
Tel.: 05203/882611, Mail: wilfried.kippweike@gmail.com;
Silke Prochnow, Ahornweg 2, 33824 Werther, Tel.: 05203/6000, Mail: silkeprochnow@live.de
Sondertermine: **Schwimmen**: Juni bis August jeden 2. Sonntag, 11.00 – 12.00 Uhr oder
2. Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr (je nach Öffnungszeit des Freibads)
Nordic Walking: dienstags, 13.06. / 15.08. / 05.09.2023, 17.30 Uhr
Radfahren: samstags, 10.06. und 02.09.2023, 14.30 Uhr (Sprint, Ort nach Absprache)
und anschließend 15.00 Uhr (Ausdauer) Parkplatz Tatenhausen

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	4	6.346	17,43
2021	3	6.257	17,15
2022	2	8.434	22,78

Stadt- und Gemeindesportverbände

Platz	SSV / GSV	Gesamt	Einwohner	Promille	2021	2020	2019	2018	2017	2016
1	Herzebrock	1.051	16.347	64,29	1	1	1	1	1	2
2	Steinhagen	855	20.616	41,47	2	2	5	5	4	4
3	Borgholzhausen	331	9.185	36,04	3	5	4	8	5	6
4	Halle	781	21.887	35,68	4	3	8	2	7	8
5	Verl	774	25.438	30,43	7	8	3	4	3	3
6	Rietberg	901	29.799	30,24	6	7	7	3	9	12
7	Langenberg	262	8.796	29,79	5	4	2	6	2	1
8	Schloß Holte-Stukenbrock	609	27.437	22,20	9	9	10	10	6	5
9	Werther	224	11.189	20,02	8	6	6	7	10	7
10	Harsewinkel	444	25.893	17,15	10	10	12	9	8	9
11	Rheda-Wiedenbrück	641	49.250	13,02	11	12	11	11	11	10
12	Gütersloh	1.328	102.255	12,99	13	13	13	13	13	13
13	Versmold	233	22.031	10,58	12	11	9	12	12	11

Sportabzeichen Schulen 2022

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

Primarstufe

1. Rudolf-Bracht-Grundschule Mastholte	84,12	233	196
2. Wilbrandschule	71,11	225	160
3. Josefschule Herzebrock-Clarholz	67,16	204	137
4. Grundschule Brockhagen	62,6	131	82
5. Lindenschule	60,23	259	156
6. Grundschule Am Bühlbusch Verl	59,33	359	213
7. GS- Verbund Kaunitz-Bornholte	54,55	275	150
8. Sieben-Meilen-Schule (GSV Westerwiehe/Bokel)	54,37	206	112
9. Marienschule Harsewinkel	51,63	184	95
10. Bolandschule Herzebrock	51,43	175	90

bis 700 Schüler (ohne Sekundarstufe 2)

1. Kreisgymnasium Halle	66,61	563	375
2. von-Zumbusch-Gesamtschule	66,18	689	456
3. Gymnasium Nepomucenum Rietberg	51,48	641	330
4. Gymnasium Steinhagen	47,86	654	313
5. Ratsgymnasium Rheda-Wiedenbrück	45,04	544	245
6. Elly-Heuss-Knapp-RS Gütersloh	42,15	503	212

ab 700 Schüler (ohne Sekundarstufe 2)

1. Ev. Stift. Gymnasium Gütersloh	54,75	853	467
2. Gesamtschule SHS	12,16	855	104
3. Gymnasium Schloß Holte-Stukenbrock	11,68	745	87

Sportabzeichen Vereine 2022

Verein	Mitglieder	Abzeichen	Prozent
bis 50 Mitglieder			
1. Zweckgymnastik Freund	14	11	78,57%
2. TSG Steinhagen e. V.	32	17	53,13%
3. Gütersloher Judoclub 1970 e. V.	45	8	17,78%
51 bis 250 Mitglieder			
1. Boxsportverein Borgholzhausen e.V.	60	63	100,00%
2. BSG Sparkasse Gütersloh	234	49	20,94%
3. ASG Teutoburger Wald 1976 e.V.	53	10	18,87%
251 bis 500 Mitglieder			
1. SSC Schloß-Holte Stukenbrock 1990 e. V.	251	80	31,87%
2. Schwimm-Club Steinhagen-Amshausen e. V.	470	58	12,34%
3. LG Burg Wiedenbrück 1989 e. V.	275	28	10,18%
501 bis 1000 Mitglieder			
1. LC Solbad Ravensberg e. V.	515	258	50,10%
2. Sportfreunde Loxten e. V. 1965	785	150	19,11%
3. DLRG OG Langenberg e. V.	558	81	14,52%
über 1000 Mitglieder			
1. Herzebrocker Sportverein von 1925 e. V.	1.320	419	31,74%
2. TSV Victoria Clarholz 1920 e. V.	1.637	223	13,62%
3. TSG Harsewinkel von 1925 e. V.	1.594	182	11,42%



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
AUSDAUER	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	18:00	15:00	11:30
	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
KRAFT	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
	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						
SCHNELLIGKEIT	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
	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
KOORDINATION	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
	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 Gruppen 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
AUSDAUER	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												
SCHNELLIGKEIT	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
KOORDINATION	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
	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 Galoppsprung														
		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												

Nationale Förderer

Gültig ab 2020

gt.de





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
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 Gruppen 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 Galoppsprung														
		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													

Nationale Förderer

Gültig ab 2020



KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

ÜBUNG	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		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																											
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									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																																						
		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 Galoppsprung						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



KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH

ÜBUNG	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		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																								
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			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									3 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																																			
		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 Galoppsprung						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

www.ksb-gt.de



KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen