Fussball - Sportfachprüfungen

Objekttyp: Group

Zeitschrift: Jugend und Sport: Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Band (Jahr): 29 (1972)

Heft 11

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

Fussball - Sportfachprüfungen

Hans Rüegsegger

Zeichnungen: Hans Ettlin

Fotos: Hugo Lörtscher

1. Zielsetzung

1.1. Die Sportfachprüfung Fussball als Abschluss eines Sportfachkurses soll dem Sportfachleiter wie dem Schüler Aufschluss geben über die erreichte balltechnische und sportfachbezogene körperliche Leistungsfähigkeit.

(Die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit wird durch den Konditionstest ermittelt.)

1.2. Kriterien der Sportfachprüfung

- 1.2.1. Technische Fähigkeiten prüfen
 - Ballgefühl
 - Genauigkeit
 - Beidbeinigkeit
 - Ballkontrolle unter wettkampfmässigen Bedingungen
- 1.2.2. Psychische Fähigkeiten prüfen:
 - Konzentration
 - Wille
 - Selbstbeherrschung
- 1.2.3. Spezielle Konditionsfaktoren prüfen
 - Schnelligkeit mit Ball
 - Muskelausdauer (lokales Stehvermögen)
 - Schnelligkeitsausdauer (allg. Stehvermögen)
 - Schnellkraft
 - (Dauerleistungsfähigkeit, siehe 2000-m-Lauf des Konditionstests)

1.3. Auswahl der Uebungen

- 1.3.1. Einige einschränkende Bedingungen, die bei der Auswahl zu berücksichtigen waren:
 - Dauer der Prüfung max. 3 Stunden.
 Die Anzahl der Uebungen musste deshalb auf je sechs pro Prüfung beschränkt werden.
 - Die Prüfung muss auch in einfachen Verhältnissen durchführbar sein (wenig Material, keine Hilfsgeräte wie zum Beispiel Pendel, Schusswand, Medizinbälle usw.).
 - Es können nur messbare Uebungen geprüft werden (schätzbare Prüfungsteile lassen infolge Anwendung sehr unterschiedlicher Bewertungsmassstäbe keine Resultatvergleiche zu).
 - Die Prüfungsorganisation soll vom Aufwand her gesehen einfach sein (Zeitfaktor, Feldzeichnungen usw.). Aus diesem Grund wurden die meisten Uebungen den durch die Spielregeln vorgeschriebenen, überall gegebenen Fussball-Spielfeldzeichnungen angepasst.
- 1.3.2. Das Spielverständnis und das Mannschaftszusammenspiel (Taktik) konnten, weil es sich hier ausschliesslich um schätzbare Beurteilungen handelt, nicht in die Prüfungen miteinbezogen werden.

Gemäss dem Grundsatz, nach welchem eine taktische Aufgabe nur dann richtig gelöst werden kann, wenn die technische und konditionelle Leistungsbasis vorhanden ist, wurde mit Absicht auf eine taktische Prüfungsübung verzichtet.

Beachte:

Sportfachprüfung 1 = geringer Schwierigkeitsgrad,

1. Stufe

Sportfachprüfung 2 = mittlerer Schwierigkeitsgrad,

2. Stufe

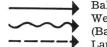
Sportfachprüfung 3 = hoher Schwierigkeitsgrad,

3. Stufe

Sportfachprüfung 1

Ausführungsvorschriften

Legende:



Ballweg Weg des Spielers mit dem Ball (Ballführen) Laufweg (ohne Ball)

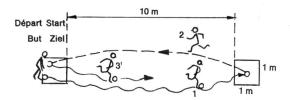
1. Pendellauf mit Ball auf Zeit

Zwei Bälle austragen, Ballführen (Innen-, Voll- oder Aussenrist) und beide Bälle wieder an den Startort zurückführen. Nachdem die Bälle einzeln ausgelegt sind, muss der Spieler zum Startquadrat zurücklaufen und mit einem Fuss den Innenraum berühren. Sodann die ausgelegten Bälle einzeln wieder hereinholen.

Gesamtlänge: 8 x 10 m = 80 m.

Versuche: 2, der bessere gilt.

Messung: Auf $^{1/10}$ -Sek. genau. Die Zeit wird gestoppt, wenn der zweite Ball wieder sauber gestoppt im Startquadrat liegt.



2. Jonglieren 1 Minute

Ausgangsstellung: Ball in der Hand. Anzahl Berührungen in der Luft mit Fuss, Knie oder Kopf = Punkte. Ball darf beliebig oft den Boden berühren. Nur ein «toter» (rollender) Ball darf mit den Händen vom Boden aufgenommen und erneut jongliert werden. Ein hüpfender oder im Flug befindlicher Ball darf nicht mit den Händen berührt werden. Jedes Händevergehen = 2 Punkte Abzug.

Versuch: 2, der bessere gilt.

Wertung: Anzahl Jonglierpunkte nach 1 Minute.



3. Zielpass

Ort: Anstosskreis.

Ziel von 4 m Breite, dreigeteilt:

Zielabschnitt Mitte = 2 m

Zielabschnitt Seite = je 1 m

4 Flachpässe aus min. 5-m-Anlaufzone mit dem rechten Fuss (Stossart freigestellt),

4 Flachpässe aus min. 5-m-Anlaufzone mit dem linken Fuss (Innen-, Voll- oder Aussenrist).

Zeichnung: Zieltor, innere Markierung durch deutlich sichtbare Striche aus Sägemehl oder Kalk; Torlinie Leinenband, Kalk oder Sägemehl. Es kann auch eine Langbank verwendet werden.

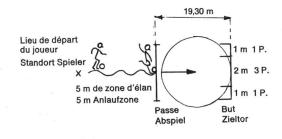
Versuche: 1. Je 4 Flachpässe mit dem rechten und dem linken Fuss.

Wertung:

Zeilabschnitt Mitte = 3 Punkte Zielabschnitt Seite = 1 Punkt

werden die Markierungslinien vom Ball angeschnitten, so gilt die höhere Punktzahl.

Summe der Trefferpunkte = gültiges Resultat.



4. Outeinwurf auf Weite aus dem Kniestand

Ort: Outlinie (Seitenlinie), beide Knie hinter der Linie aufgesetzt. Nach dem Wurf darf der Oberkörper über die Linie nach vorn fallen.

Wurftechnik: nach Regel 15. Versuche: 3, der weiteste gilt.

Messung: vom hinteren (weiteren) Rand der Outlinie bis zum Auftreffpunkt des Balles. Auf 1 cm genau, radial.



5. Penaltyschiessen (11 m)

Tor dreigeteilt in gleiche Abschnitte von je 2,44 m Breite, markiert durch Veloschläuche und Kugelhanteln (Befestigung an der Torlatte sowie Fixierung am Boden durch das Gewicht der Hantel). Der Ball mussim Flug (Volley) mit seinem vollen Umfang hinter die Torlinie gestossen werden. Wenn er vor oder auf der Torlinie aufsetzt: 0 Punkte.



Versuche: 1 = 6 Schüsse mit dem besseren Fuss.

Schuss in Tormitte Wertung:

Schuss in Ecke links oder rechts = 3 Punkte Ball «schieben» = 0 Punkte Pfosten- oder Lattenschüsse = 0 Punkte Summe der Trefferpunkte = gültiges Re-

sultat.

6. Seilspringen an Ort

Dauer: 2 Minuten. Hüpfart: freigestellt, bei jedem Durchzug muss das Seil über den Kopf geschwungen werden. Boden: harte Unterlage. Versuche: 1.

Wertung: Anzahl Durchzüge unter den Füssen = gültiges Rusultat.



= 1 Punkt

Tenü: für sämtliche Uebungen: Fussballdress und

Fussballschuhe.

nach Regel 2: Gewicht = 396-453 gr. Ball:

Umfang = 68—71 cm.

Sportfachprüfung 2

Ausführungsvorschriften

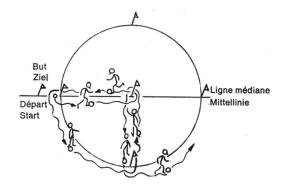
Legende:

Weg des Spielers mit dem Ball (Ballführen)

1. Ball-Lauf auf Zeit

Ort: Anstosskreis.

Gesamtstrecke: 1 volle Kreisrunde. Vom Start weg sowie von jedem auf der Kreislinie plazierten Malstab aus muss der in der Kreismitte (Anstosspunkt) aufgestellte Malstab mit dem Ball umlaufen werden. -Beim Lauf am Kreis muss der Ball an der Kreislinie geführt werden. Der Kreisbogen zum nächsten Malstab darf nicht geschnitten werden (direkte Linie). Jeder derartige Fehler wird mit je einer Sekunde Zuschlag zur Laufzeit berechnet.



2. Torschuss

Ort: 16-m-Linie, frontal zum Tor, ruhender Ball.

Tor: Dreigeteilt in Abschnitte von je 2,44 m

Breite (Markierung siehe Sportfachprüfung

1).

Versuche: 1 = 4 Schüsse mit dem rechten und 4 Schüsse mit dem linken Fuss (Stossart

freigestellt).

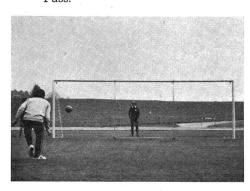
Wertung: Schuss in Mitteldrittel = 1 Punkt

Schuss in Ecke links oder rechts = 3 Punkte

Ball nicht in direktem Flug

hinter die Torlinie = 0 Punkte Pfosten- und Lattenschüsse = 0 Punkte Gültiges Resultat: Summe der Trefferpunkte der Schüsse mit dem rechten und linken

Fuss.



3. Jonglieren mit dem Kopf, auf Distanz

Ort: Torlinie Richtung Platzmitte ohne Begren-

Beachte: Der Ball darf nur mit dem Kopf jongliert

werden, Berührung mit einem anderen Körperteil oder Berührung des Balles mit

dem Boden = Abbruch der Messung.

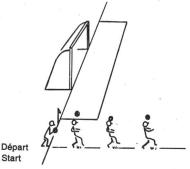
Versuche: 3, der beste gilt.

Messung: Anzahl Meter bis zum Standort des Spie-

lers im Moment des Abbruchs. Messung auf 1 Meter genau.







4. Kopfstoss auf Weite





Outlinie Richtung Platzmitte.

Beachte:

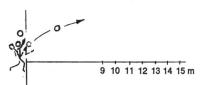
Stand hinter der Outlinie. Füsse dürfen beim Kopfstoss die Startlinie nicht überschreiten (ungültiger Versuch), nach erfolgtem Kopfstoss jedoch erlaubt. Ball wird mit den Händen hochgeworfen und muss mit der Stirn frontal gestossen werden (Schläfenstoss ungültig).

Versuche:

6, der weiteste gilt.



Messung: vom hinteren (weiteren) Rand der Outlinie bis zum Auftreffpunkt des Balles. Messung auf 1 cm genau, radial.



5. Torabstoss auf Weite

Ort: 5-m-Linie Richtung Platzmitte.

bei 40 und 50 m sind Distanzlinien zu Anlage:

markieren.

Versuche: 3 mit dem besseren Bein, der längste gilt. auf 1 m genau, senkrecht (Bruchteile sind Messung:

auf oder abzurunden, zum Beispiel 51,40 =

51 m; 51,50 = 52 m; 51,60 = 52 m).



6. Sprung an die Torlatte aus dem Sitz, 1 Minute

Ausführung:

Sitz auf der Torlinie. Aufspringen und Schlag mit der flachen Hand auf die Frontseite der Torlatte und zurück in den Sitz.





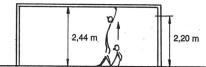


Gesäss muss nach jedem Sprung wieder den Boden berühren, ebenso muss die Handfläche jedesmal die Latte treffen. Für kleine Spieler, die die Torlatte im Sprung nicht erreichen, ist am Torpfosten eine Marke in 2,20 m Höhe vom Boden anzubringen. Die gleiche Uebung wird von diesen Spielern vor dem Torpfosten ausgeführt.

Versuche: 1.

Beachte:

Wertung: Anzahl Lattentreffer in 1 Minute.



Tenü:

für sämtliche Uebungen: Fussballdress und

Fussballschuhe.

Ball:

nach Regel 2: Gewicht = 396-453 gr.

Umfang = 68—71 cm.

Sportfachprüfung 3

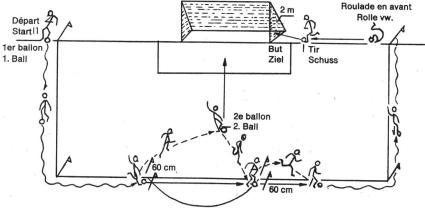
Ausführungsvorschriften

1. Ball-Lauf auf Zeit





Ballweg Weg des Spielers mit dem Ball (Ballführen) Laufweg (ohne Ball)





Ort: 16-m-Strafraum.

Ablauf siehe Skizze.

Versuche: 2, der bessere gilt.

Wertung: Elfmeter (Penalty) nicht verwandelt oder Elfmeter nicht im Flug hinter Torlinie = 2 Sek. Zuschlag.

Ball am Ziel nicht ins Aussennetz oder 2-m-Linie getroffen = 2 Sek. Zuschlag. Gestoppte Zeit plus eventuelle zusätzliche Strafsekunden = gültiges Resultat.

Messung: Zeitnahme im Augenblick, wo der Ball im Toraussennetz auftrifft (oder über die Linie rollt). Messung auf 1/10-Sek. genau.



2. Jonglieren mit Fuss und Knie auf Distanz

Ort: Strafraum, 16-m-Linie.

Jonglieren mit Knie und Fuss, mit dem Kopf darf pro Versuch nur einmal (Notfall) jongliert werden.

Start: Ball aus der Hand auf den Fuss fallen lassen oder Ball mit Fuss vom Boden aufheben.

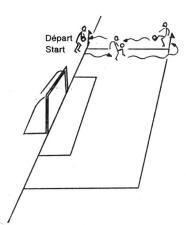
Versuche: 3, der weiteste gilt.

Messung: Anzahl Meter. Berührt der Ball den Boden:

Abbruch und Messung auf 1 m genau.







3. Torschuss 16-m-Linie (Dropkick)



16-m-Linie, Mitte durch Punkt markiert, frontal zum Tor.

Dreigeteilt, siehe Sportfachprüfung 1.

Ball aus der Hand fallen lassen und Dropkick. Der Ball muss in direktem Flug hinter die Torlinie gelangen. Der Ball muss mit Voll- und Aussenrist geschlagen werden. Innenrist = ungültig.

Versuche: 1, je 4 Schüsse mit dem linken und dem

rechten Fuss.

Schuss ins Mitteldrittel = 1 Punkt Wertung:

= 3 Punkte Schuss in die Ecken = 0 Punkte Pfosten- und Lattenschüsse

Ball nicht in direktem Flug

hinter Torlinie = 0 Punkte

Gültiges Resultat: Summe der Trefferpunkte der Schüsse mit dem rechten und

linken Fuss.



4. Ballstoppen oder -abtöten auf Zeit

Ort: Torraum, Zone Torlinie - 5-m-Linie.

Ablauf: Start hinter der Behindlinie (verlängerte Torlinie). Ball aus der Hand mit dem Fuss im Flug über 5-m-Linie spielen, nachsetzen und Ball aus der Luft oder beim ersten Aufsetzen am Boden abtöten, resp. stoppen. Ballführen zurück hinter die Behindlinie und neu beginnen. 5 Wiederholungen dieses Ablaufes.

Versuche: 2, die bessere Zeit gilt.

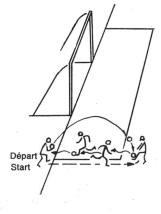
Wertung: - Ball nicht im Flug und im vollen Um-

fang über die 5-m-Linie: neu beginnen, Versuch zählt nicht, die Uhr läuft weiter.

 Ball nicht gestoppt beim ersten Auftreffen am Boden: Versuch zählt nicht, neu beginnen, die Uhr läuft weiter.

Zeitnahme nach Beendigung des 5. gültigen Messung:

Durchgangs. Messung auf 1/10-Sek. genau.



5. Flugball 40 m auf Ziel, ruhender Ball

Anstosskreis.

Sartmarke: 40 m vom Mittelpunkt aus in Richtung

16-m-Eck.

Versuche:

1 = je 4 Schüsse mit dem rechten und lin-

ken Fuss.

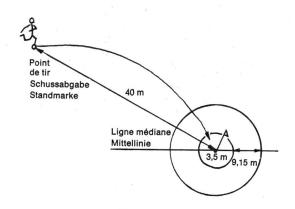
Wertung:

Der Ball muss im direkten Flug im Kreis auftreffen.

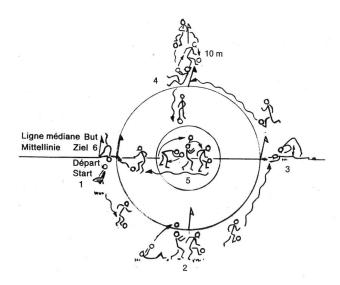
Indirektes Auftreffen = 0 Punkte Innerer Kreis, 3,5 m Radius = 3 Punkte

Aeusserer Kreis, 9,15 m Radius = 1 Punkt Gültiges Resultat: Summe der Trefferpunkte Schüsse mit dem rechten und lin-

ken Fuss.



6. Circuit mit Ball auf Zeit



Ort: Anstosskreis.

Beschreibung:

— Station 1:

Springseil, 4fach zusammengelegt. Hocke vw. und rw. über das von beiden Händen gefasste Springseil.

- 4 Sprünge
- Ballführen zu
 Station 2.



- Station 2:

Rückenlage, Ball vor der Brust: Ball hochstossen mit beiden Händen, aufstehen, abtöten mit dem Kopf und nachstoppen, bzw. abtöten mit dem Fuss.

4 Wiederholungen

Versuch ungültig, falls es nicht gelingt, den Ball mit dem Kopf abzutöten und mit dem Fuss nachzustoppen.

Ballführen zu Station 3.





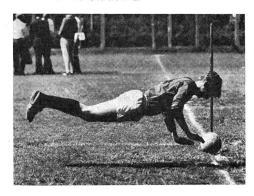
- Station 3:

Bauchlage, Abstossen des ganzen Körpers vom Boden, Händeklatsch und zurück in die Bauchlage.

4 Wiederholungen

Bei unsauberer Ausführung muss der Versuch wiederholt werden.

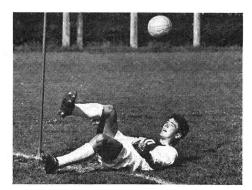
Ballführen zu Station 4.



- Station 4:

Sitz, Ball in den Händen: Ball mit dem Fuss rückwärts über den Kopf spielen, aufstehen, drehen, dem Ball nachsetzen, übernehmen, um ein Fanion bei 10 m Distanz herumführen und zurück in die Ausgangsstellung.

- 4 Wiederholungen
- Ballführen zu Station 5.



- Station 5:

Grätschstellung, Ball in beiden Händen. Ball mit beiden Händen zwischen den Beinen durch rückwärts hochspielen, drehen, mit dem Kopf abtöten und mit dem Fuss nachstoppen oder abtöten.

4 Wiederholungen

Wenn das Abtöten mit dem Kopf und das Nachstoppen misslingt, ist der Versuch ungültig und muss wiederholt werden.

- Ballführen zu Station 6.

- Station 6:

Rückenlage, Schultern auf Mittellinie, Arme seitwärts gestreckt, mit Griff an beiden Malstäben. Beinspreizen abwechslungsweise 5mal linkes Bein nach rechts und 5mal rechtes Bein nach links. Jedesmal mit dem Fuss Mittellinie oder Malstab berühren.

Je 5 Wiederholungen nach links und rechts.

Bei unsauberer Ausführung wird die entsprechende Wiederholung nicht gezählt und muss nachgeholt werden. Versuche: 1.

Messung: Zeitnahme: Gesamtzeit nach Beendigung der Uebung bei Station 6 (Beinspreizen)

auf 1 Sek. genau.



Tenü: für sämtliche Uebungen: Fussballdress und

Fussballschuhe.

Ball: nach Regel 2: Gewicht = 396—453 gr.

Umfang = 68—71 cm.

Beachte: Solange keine Wertungstabelle vorliegt,

soll die Klassierung nach Rangpunk-

ten erfolgen.

Provisorische Wertungstabelle

Sportfachprüfung 1

Punkte	Pendellauf mit Ball (Sekunden)	Jonglieren (Anzahl)	Zielpass (Trefferpunkte)	Out-Einwurf (Meter)	Penaltyschiessen (Trefferpunkte)	Seilspringen (Anzahl)	Punkte
20	25.0 & -	100 × & +	22–24	15.00 & +	18	240 × & +	20
19	25.1-25.6	96-99 ×	21	14.50-14.99	2	230-239 ×	19
18	25.7-26.0	92-95 ×	20	14.00-14.49	16	220-229 ×	18
17	26.1-26.4	88-91 ×	19	13.50-13.99	15	210-219 ×	17
16	26.5-26.8	84-87 ×	18	12.90-13.49	14	200-209 ×	16
15	26.9-27.2	80-83 ×	17	12.30-12.89		185-199 ×	15
14	27.3-27.6	76-79 ×	16	11.70-12.29	13	170-184 ×	. 14
13	27.7-28.0	72-75 ×	15	11.10-11.69		155-169 ×	13
12	28.1-28.4	68-71 ×	14	10.50-11.09	12	140-154 ×	12
11	28.5-28.8	64-67 ×	13	9.90-10.49	11	125-139 ×	- 11
10	28.9-29.2	59-63 ×	12	9.40- 9.89	10	110-124 ×	10
9	29.3-29.6	54-58 ×	11	8.90- 9.39	9	100-109 ×	9
8	29.7-30.0	49-53 ×	10	8.40- 8.89	8	90- 99 ×	8
7	30.1-30.4	44-48 ×	9	8.00- 8.39	7	80- 89 ×	7
6	30.5-30.8	39-43 ×	8	7.60- 7.99	6	70- 79 ×	6
5	30.9-31.2	34-38 ×	7	7.20- 7.59	5	60- 69 ×	5
4	31.3-31.6	29-33 ×	6	6.80- 7.19	4	50- 59 ×	4
3	31.7–32.0	24-28 ×	5	6.50- 6.79	. 3	40- 49 ×	3
2	32.1-32.4	19-23 ×	4	6.20- 6.49	2	30- 39 ×	2
1	32.5-32.8	14-18 ×	3	5.90- 6.19	1	25- 29 ×	1
0	Unter diesen Leis	tungen					

Bedingung: 72 Punkte aus sechs Übungen = Limite für Stoffabzeichen in Bronze

Sportfachprüfung 2

Punkte	Ball-Lauf am Anstosskreis (Sek.)	Torschuss 16 m (Trefferpunkte)	Jonglieren mit Kopf auf Weite (Meter)	Kopfstoss auf Weite (Meter)	Torabstoss auf Weite (Meter)	Sprung an Torlatte (Anzahl)	Punkte
20	40.0 & —	22–24	80 & +	16.00 & +	54 & +	40 × & +	20
19	40.1-41.0	20–21	70–79	15.50-15.99	52–53	38–39 ×	19
18	41.1-41.9	19	60–69	15.00-15.49	50–51	36–37 ×	18
17	42.0-42.7	18	50–59	14.50-14.99	48–49	34–35 ×	17
16	42.8-43.4	17	45–49	14.00-14.49	46–47	32–33 ×	16
15	43.5-44.1	16	42–44	13.30-13.99	44-45	30–31 ×	15
14	44.2-44.8	15	39-41	12.60-13.29	42-43	28-29 ×	14
13	44.9-45.5	14	36–38	12.00-12.59	40-41	26-27 ×	13
12	45.6-46.2	13	33-35	11.40-11.99	38-39	25 ×	12
11	46.3-46.9	12	30-32	10.80-11.39	36-37	24 ×	11
10	47.0-47.7	11	26-29	10.20-10.79	34-35	23 ×	10
9	47.8-48.5	10	22-25	9.50-10.19	33	22 ×	9
8	48.6-49.3	9	18-21	8.80- 9.49	32	21 ×	8
7	49.4-50.2	8	16–17	8.10- 8.79	31	20 ×	7
6	50.3-51.1	7	14–15	7.40- 8.09	30	19 ×	6
5	51.2-52.0	6	12–13	6.70- 7.39	29	18 ×	5
4	52.1-52.9	5	10-11	6.00- 6.69	28	17 ×	4
3	53.0-53.7	4	8- 9	5.40- 5.99	28 27	16 ×	3
2	53.8-54.5	3	6- 7	4.80- 5.39	26	15 ×	2
1	54.6–55.3	2	5	4.50- 4.79	25	14 ×	1
·			•		20		
0	Unter diesen Lei	stungen					U

Bedingung: 78 Punkte aus sechs Übungen = Limite für Stoffabzeichen in Silber

Sportfachprüfung 3

Ball-Lauf um den 16-m (Sekunden)	Jonglieren auf Weite (Meter)	Torschuss 16 m Halb-Volley (Trefferpunkte)	Ballstoppen auf Zeit (Sekunden)	Flugball auf Ziel (Trefferpunkte)	Circuit mit Ball (Min. und Sek.)	Punkte
22.0 & — 22.1-22.7 22.8-23.4 23.5-24.1 24.2-24.8 24.9-25.5 25.6-26.2 26.3-26.9 27.0-27.6 27.7-28.3	80 & + 70-79 62-69 55-61 48-54 43-47 39-42 35-38 32-34	22-24 20-21 19 18 17 16 15 14 13	18 & — 18.1–19.5 19.6–21.0 21.1–22.5 22.6–23.6 23.7–24.7 24.8–25.8 25.9–26.9 27.0–28.0 28.1–29.1	22-24 18-21 15-17 13-14 12 11 10 9 8	2'00" & — 2'01"-2'05" 2'06"-2'10" 2'11"-2'15" 2'16"-2'20" 2'21"-2'23" 2'24"-2'26" 2'27"-2'29" 2'30"-2'32"	20 19 18 17 16 15 14
28.4-29.0 29.1-29.9 30.0-30.9 31.0-31.9 32.0-32.9 33.0-33.9 34.0-34.9 35.0-35.9 36.0-36.9 37.0-37.9	26-28 23-25 20-22 18-19 17 16 15 14	11 10 9 8 7 6 5 4 3 2	29.2–30.2 30.3–31.3 31.4–32.4 32.5–33.5 33.6–34.6 34.7–35.7 35.8–36.8 36.9–37.9 38.0–39.0 39.1–40.1	6 5 4 3 2 1 - -	2'36'-2'38'' 2'39''-2'41'' 2'42''-2'44'' 2'45''-2'47'' 2'48''-2'50'' 2'51''-2'55'' 2'56''-2'59'' 3'00''-3'03'' 3'04''-3'07'' 3'08''-3'11''	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
	16-m (Sekunden) 22.0 & — 22.1-22.7 22.8-23.4 23.5-24.1 24.2-24.8 24.9-25.5 25.6-26.2 26.3-26.9 27.0-27.6 27.7-28.3 28.4-29.0 29.1-29.9 30.0-30.9 31.0-31.9 32.0-32.9 33.0-33.9 34.0-34.9 35.0-35.9 36.0-36.9 37.0-37.9	16-m (Sekunden) auf Weite (Meter) 22.0 & — 80 & + 22.1-22.7 70-79 22.8-23.4 62-69 23.5-24.1 55-61 24.2-24.8 48-54 24.9-25.5 43-47 25.6-26.2 39-42 26.3-26.9 35-38 27.0-27.6 32-34 27.7-28.3 29-31 28.4-29.0 26-28 29.1-29.9 23-25 30.0-30.9 120-22 31.0-31.9 18-19 32.0-32.9 17 33.0-33.9 16 34.0-34.9 15 35.0-35.9 14 36.0-36.9 10 37.0-37.9 9	16-m (Sekunden) auf Weite (Meter) Halb-Volley (Trefferpunkte) 22.0 & — 80 & + 22-24 22.1-22.7 70-79 20-21 22.8-23.4 62-69 19 23.5-24.1 55-61 18 24.2-24.8 48-54 17 24.9-25.5 43-47 16 25.6-26.2 39-42 15 26.3-26.9 35-38 14 27.0-27.6 32-34 13 27.7-28.3 29-31 12 28.4-29.0 26-28 11 29.1-29.9 23-25 10 30.0-30.9 20-22 9 31.0-31.9 18-19 8 32.0-32.9 17 7 33.0-32.9 17 33.0-33.9 16 63.40-34.9 15 35.0-35.9 14 4 43.60-36.9 10 3 37.0-37.9 9 2	16-m (Sekunden) auf Weite (Meter) Halb-Volley (Trefferpunkte) (Sekunden) 22.0 & — 80 & + 22-24 18 & — 22.1-22.7 70-79 20-21 18.1-19.5 22.8-23.4 62-69 19 19.6-21.0 23.5-24.1 55-61 18 21.1-22.5 24.2-24.8 48-54 17 22.6-23.6 24.9-25.5 43-47 16 23.7-24.7 25.6-26.2 39-42 15 24.8-25.8 26.3-26.9 35-38 14 25.9-26.9 27.0-27.6 32-34 13 27.0-28.0 27.7-28.3 29-31 12 28.1-29.1 28.4-29.0 26-28 11 29.2-29.1 28.4-29.0 26-28 11 29.2-30.2 29.1-29.9 23-25 10 30.3-31.3 30.0-30.9 20-22 9 31.4-32.4 31.0-31.9 18-19 8 32.5-33.5 32.0-32.9 17 7 7 33.6-34.6 33.0-33.9 16 6 34.7-35.7 34.0-34.9 15 5 5 35.8-36.8 35.0-35.9 14 4 4 36.9-37.9 36.0-36.9 10 3 38.0-39.0 37.0-37.9 9 2 39.1-40.1	16-m (Sekunden) auf Weite (Meter) Halb-Volley (Trefferpunkte) (Sekunden) (Trefferpunkte)	16-m (Sekunden) auf Weite (Meter) Halb-Volley (Trefferpunkte) (Sekunden) (Trefferpunkte) (Min. und Sek.)

Bedingung: 84 Punkte aus sechs Übungen = Limite für Stoffabzeichen in Gold