

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 29 (1972)

Heft: 11

Rubrik: Fussball - Sportfachprüfungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Fussball – Sportfachprüfungen

Hans Rügsegger

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 Übungen

1.3.1. Einige einschränkende Bedingungen, die bei der Auswahl zu berücksichtigen waren:

- Dauer der Prüfung max. 3 Stunden.
Die Anzahl der Übungen musste deshalb auf je sechs pro Prüfung beschränkt werden.
- Die Prüfung muss auch in einfachen Verhältnissen durchführbar sein (wenig Material, keine Hilfegeräte wie zum Beispiel Pendel, Schusswand, Medizinbälle usw.).
- Es können nur messbare Übungen 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 Übungen den durch die Spielregeln vorgeschriebenen, überall gegebenen Fussball-Spielfeldzeichnungen angepasst.

1.3.2. Das Spielverständnis und das Mannschaftsspielspiel (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)

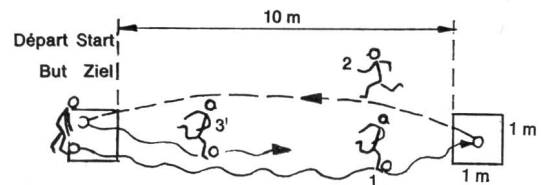
1. Pendellauf mit Ball auf Zeit

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: $8 \times 10 \text{ m} = 80 \text{ m}$.

Versuche: 2, der bessere gilt.

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



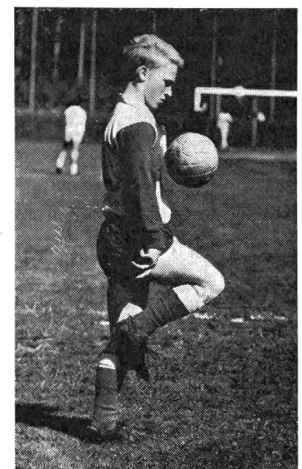
2. Jonglieren 1 Minute

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.



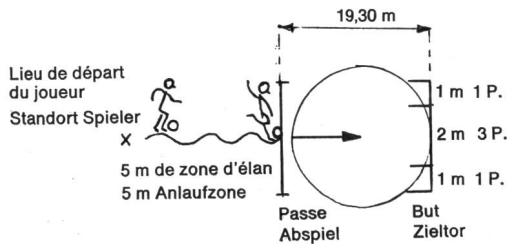
3. Zielpass

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:

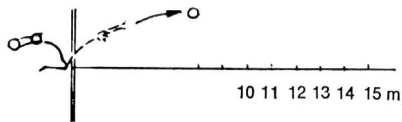
Zeilabschnitt Mitte = 3 Punkte	}	werden die Markierungslinien vom Ball angeschnitten, so gilt die höhere Punktzahl.
Zielabschnitt Seite = 1 Punkt		

 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)

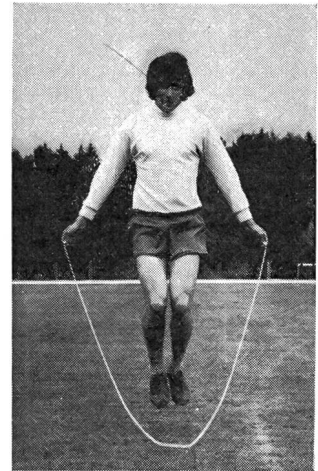
Tor dreigeteilt in gleiche Abschnitte von je 2,44 m Breite, markiert durch Veloschläuche und Kugelhanteln (Befestigung an der Torlatte sowie Fixierung am Boden durch das Gewicht der Hantel). Der Ball muss im Flug (Volley) mit seinem vollen Umfang hinter die Torlinie gestossen werden. Wenn er vor oder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



Versuche: 1 = 6 Schüsse mit dem besseren Fuss.
 Wertung: Schuss in Tormitte = 1 Punkt
 Schuss in Ecke links oder rechts = 3 Punkte
 Ball «schieben» = 0 Punkte
 Pfosten- oder Lattenschüsse = 0 Punkte
 Summe der Trefferpunkte = gültiges Resultat.

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 Resultat.



Tenü: für sämtliche Übungen: Fussballdress und Fussballschuhe.
 Ball: nach Regel 2: Gewicht = 396—453 gr.
 Umfang = 68—71 cm.

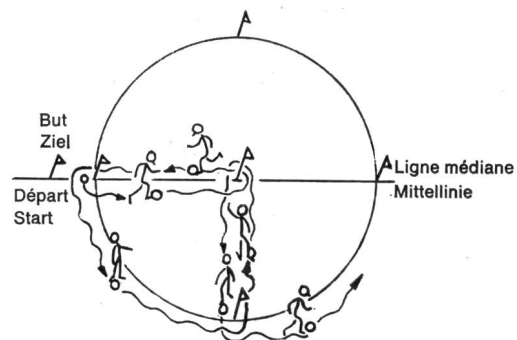
Sportfachprüfung 2

Ausführungsvorschriften

Legende:
 Weg des Spielers mit dem Ball (Ballführen)

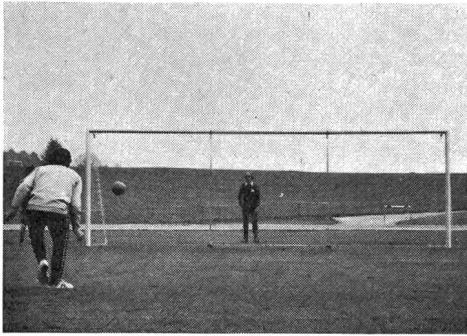
1. Ball-Lauf auf Zeit

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.



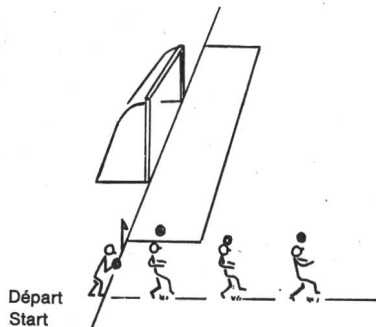
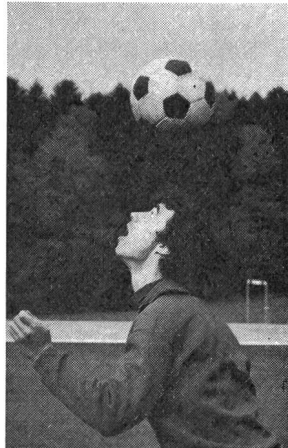
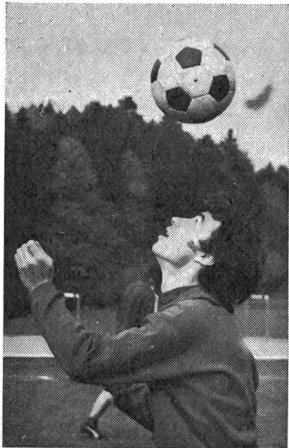
2. Torschuss

- 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.

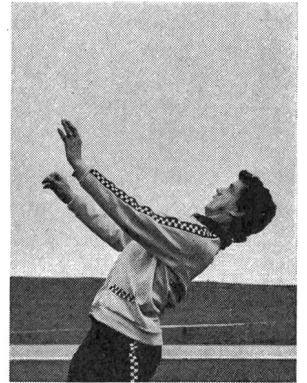


3. Jonglieren mit dem Kopf, auf Distanz

- Ort:** Torlinie Richtung Platzmitte ohne Begrenzung.
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 Spielers im Moment des Abbruchs. Messung auf 1 Meter genau.



4. Kopfstoss auf Weite

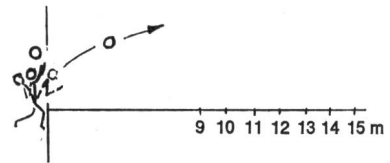


- Ort:** Outlinie Richtung Platzmitte.

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

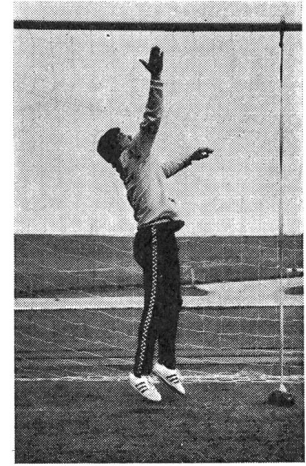
- Ort:** 5-m-Linie Richtung Platzmitte.
Anlage: bei 40 und 50 m sind Distanzlinien zu markieren.
Versuche: 3 mit dem besseren Bein, der längste gilt.
Messung: auf 1 m genau, senkrecht (Bruchteile sind auf oder abzurunden, zum Beispiel 51,40 = 51 m; 51,50 = 52 m; 51,60 = 52 m).



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.



Beachte:

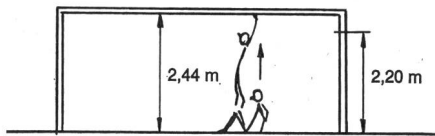
Gesäss muss nach jedem Sprung wieder den Boden berühren, ebenso muss die Handfläche jedesmal die Latte treffen.

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 Übung wird von diesen Spielern vor dem Torpfosten ausgeführt.

Versuche: 1.

Wertung:

Anzahl Lattentreffer in 1 Minute.



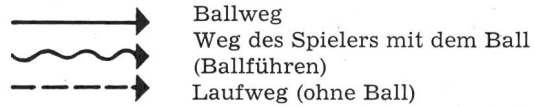
Ten ü: für sämtliche Übungen: Fussballdress und Fußballschuhe.

Ball: nach Regel 2: Gewicht = 396—453 gr.
Umfang = 68—71 cm.

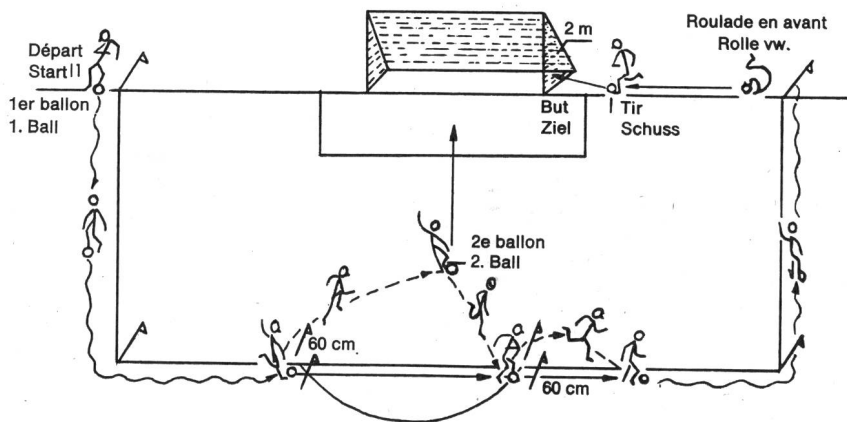
Sportfachprüfung 3

Ausführungsvorschriften

Legende:



1. Ball-Lauf auf Zeit



Ort: 16-m-Strafraum.

Ablauf siehe Skizze.

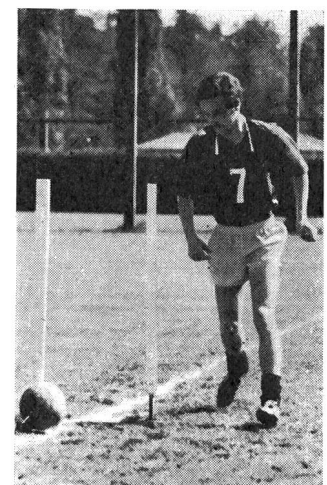
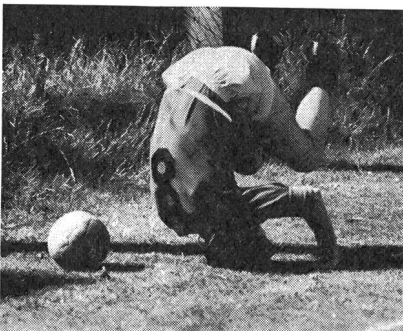
Versuche: 2, der bessere gilt.

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 Torausennetz auftrifft (oder über die Linie rollt). Messung auf 1/10-Sek. genau.



2. Jonglieren mit Fuss und Knie auf Distanz

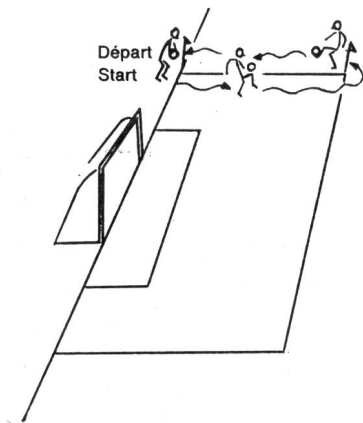
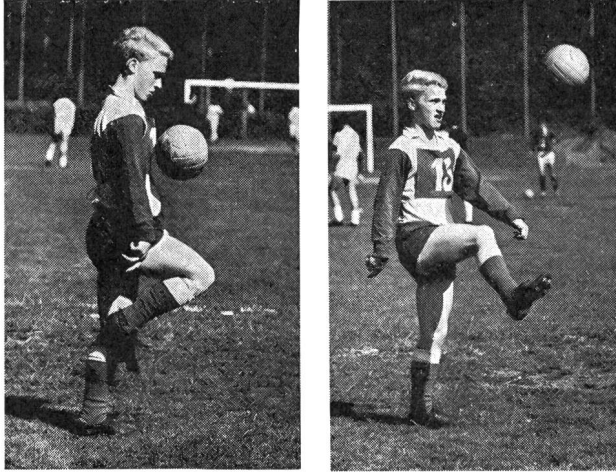
Ort: Strafraum, 16-m-Linie.

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)

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

Tor:
Dreigeteilt, siehe Sport-
fachprüfung 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.

Wertung: Schuss ins Mitteldrittel = 1 Punkt
Schuss in die Ecken = 3 Punkte
Pfosten- und Lattenschüsse = 0 Punkte
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

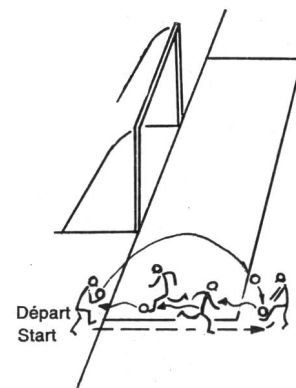
Ort: Torraum, Zone Torlinie — 5-m-Linie.

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 Umfang 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.

Messung: Zeitnahme nach Beendigung des 5. gültigen Durchgangs. Messung auf 1/10-Sek. genau.



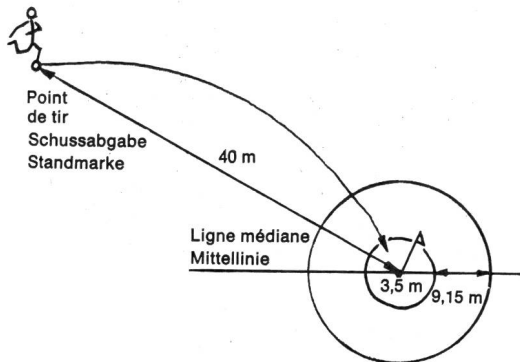
5. Flugball 40 m auf Ziel, ruhender Ball

Ziel: Anstosskreis.

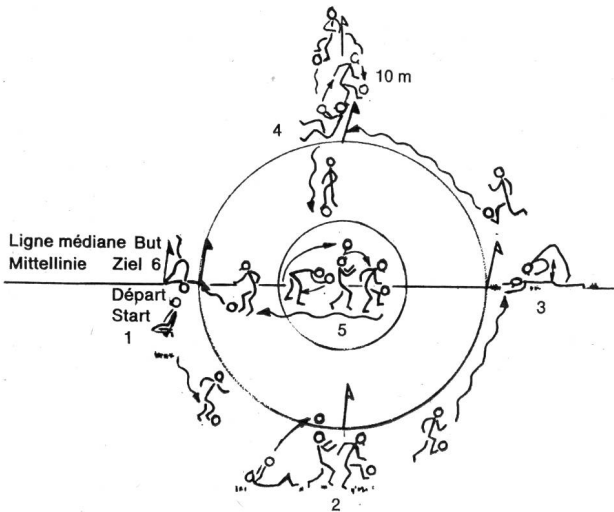
Sartmarke: 40 m vom Mittelpunkt aus in Richtung 16-m-Eck.

Versuche: 1 = je 4 Schüsse mit dem rechten und linken 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 linken Fuss.



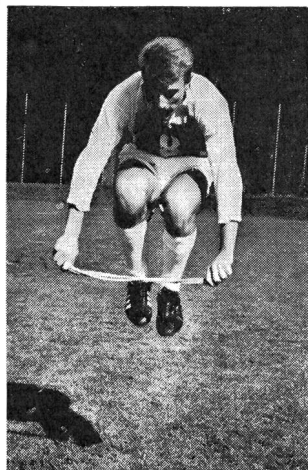
6. Circuit mit Ball auf Zeit



Ort: Anstosskreis.

Beschreibung:

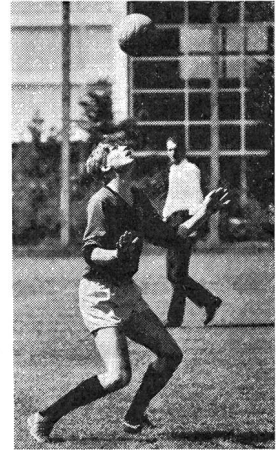
- **Station 1:**
 Springseil, 4fach zusammengelegt. Hocke vw. und rw. über das von beiden Händen gefasste Springseil.
 4 Sprünge
- Ballführen zu Station 2.



— **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.

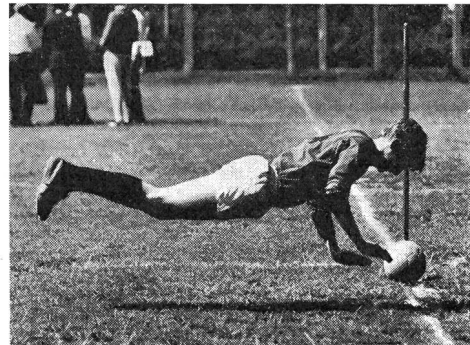
— Ballführen zu Station 3.



— **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.

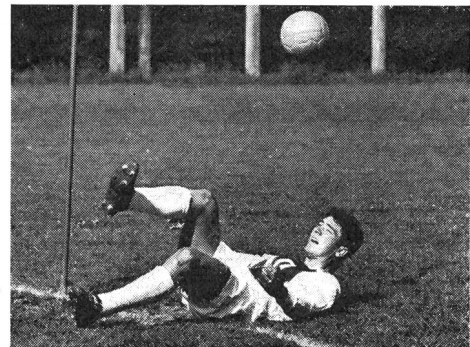


— **Station 4:**

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:**

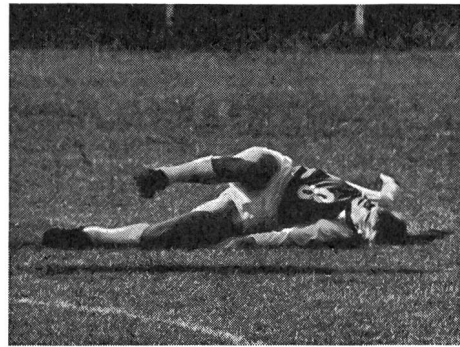
Rückenlage, Schultern auf Mittellinie, Arme seitwärts gestreckt, mit Griff an beiden Malstäben. Beinspreizen abwechslungsweise 5mal linkes Bein nach rechts und 5mal rechtes Bein nach links. Jedemal mit dem Fuss Mittellinie oder Malstab berühren.

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.



Ten ü : 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	—	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 Leistungen							

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	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	
0	Unter diesen Leistungen							

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

Sportfachprüfung 3

Punkte	Ball-Lauf um den 16-m (Sekunden)	Jonglieren auf Weite (Meter)	Torschuss 16 m Half-Volley (Trefferpunkte)	Ballstoppen auf Zeit (Sekunden)	Flugball auf Ziel (Trefferpunkte)	Circuit mit Ball (Min. und Sek.)	Punkte	
20	22.0 & –	80 & +	22–24	18 & –	22–24	2'00" & –	20	
19	22.1–22.7	70–79	20–21	18.1–19.5	18–21	2'01"–2'05"	19	
18	22.8–23.4	62–69	19	19.6–21.0	15–17	2'06"–2'10"	18	
17	23.5–24.1	55–61	18	21.1–22.5	13–14	2'11"–2'15"	17	
16	24.2–24.8	48–54	17	22.6–23.6	12	2'16"–2'20"	16	
15	24.9–25.5	43–47	16	23.7–24.7	11	2'21"–2'23"	15	
14	25.6–26.2	39–42	15	24.8–25.8	10	2'24"–2'26"	14	
13	26.3–26.9	35–38	14	25.9–26.9	9	2'27"–2'29"	13	
12	27.0–27.6	32–34	13	27.0–28.0	8	2'30"–2'32"	12	
11	27.7–28.3	29–31	12	28.1–29.1	7	2'33"–2'35"	11	
10	28.4–29.0	26–28	11	29.2–30.2	6	2'36"–2'38"	10	
9	29.1–29.9	23–25	10	30.3–31.3	5	2'39"–2'41"	9	
8	30.0–30.9	20–22	9	31.4–32.4	4	2'42"–2'44"	8	
7	31.0–31.9	18–19	8	32.5–33.5	3	2'45"–2'47"	7	
6	32.0–32.9	17	7	33.6–34.6	2	2'48"–2'50"	6	
5	33.0–33.9	16	6	34.7–35.7	1	2'51"–2'55"	5	
4	34.0–34.9	15	5	35.8–36.8	—	2'56"–2'59"	4	
3	35.0–35.9	14	4	36.9–37.9	—	3'00"–3'03"	3	
2	36.0–36.9	10	3	38.0–39.0	—	3'04"–3'07"	2	
1	37.0–37.9	9	2	39.1–40.1	—	3'08"–3'11"	1	
0	Unter diesen Leistungen							

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