

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	
800 m Lauf (in Min.)	AUSDAUER	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:00	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25	
		8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
		Schwimmen (in Min.) 200 m																		
Radfahren (in Min.)	AUSDAUER	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)	KRAFT	Schlagball (80 g)																		
		Wurfball (200 g)																		
Kugelstoßen (3 kg, in m)	KRAFT	3 kg																		
		4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00	
Standweitsprung (in m)	KRAFT	Boden																		
		Reck																		
Gerätturnen (in Sek.)	SCHNELLIGKEIT	Boden																		
		Reck																		
Laufen (in Sek.)	SCHNELLIGKEIT	30 m																		
		50 m																		
25 m Schwimmen (in Sek.)	SCHNELLIGKEIT	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	
		46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	23,5	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.)	SCHNELLIGKEIT	Boden																		
		Sprung																		
Gerätturnen (in m)	SCHNELLIGKEIT	Boden																		
		Sprung																		
Hochsprung (in m)	SCHNELLIGKEIT	Boden																		
		Weitsprung																		
Weitsprung (in m)	SCHNELLIGKEIT	Zonenweitsprung																		
		Weitsprung																		
Zonenweitsprung (in Punkten)	KOORDINATION	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																		
Drehwurf (in Punkten)	KOORDINATION	Schleuderball																		
		Schleuderball																		
Schleuderball (1 kg, in m)	KOORDINATION	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	
		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																		
Seilspringen (1 kg, in m)	KOORDINATION	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung																		
		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																		
Gerätturnen (in m)	KOORDINATION	Schwebebalken																		
		Reck																		
Gerätturnen (in m)	KOORDINATION	Ringe																		
		Boden																		
Gerätturnen (in m)	KOORDINATION	Boden																		
		Boden																		

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

Übung	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			
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																				
Radfahren (in Min.)	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			
	5 km			10 km			10 km			Wurfball (200 g)			10 km			20:30					
Werfen (in m)	Schlagball (80 g)																				
Kugelstoßen (in m)	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			
	30 m			50 m			Barren			Reck			Boden			5 kg					
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 (in Sek.)	Boden																				
Laufen (in Sek.)	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			
	30 m			50 m			Sprung			Weitsprung			100 m			Reck					
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			35,0			30,5			26,0			24,0			22,5		
Gerätturnen (in m)	Sprung																				
Hochsprung (in m)	0,85																				
Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung																				
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																				
Drehwurf (in Punkten)	15																				
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 (1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																				
	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung																				
Gerätturnen (1 kg, in m)	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20			
	Schwebebalken																				
Gerätturnen (1 kg, in m)	Reck																				
	Boden																				