



## KINDER UND JUGEND – WEIBLICH

	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	<b>Übung</b>												
	<b>800 m Lauf</b> (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:40
	<b>Dauer-/Geländelauf</b> (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
	<b>Schwimmen</b> (in Min.)	<b>200 m</b>											
AUSDAUER	<b>Radfahren</b> (in Min.)				<b>5 km</b>								
					27:00	24:00	21:00	50:30	43:00	35:30	45:00	39:30	33:00
KRAFT	<b>Schlagball (80 g)</b> (in m)	<b>Schlagball</b>											
	<b>Wurfball (200 g)</b> (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	22,00
	<b>Kugelstoßen</b> (3 kg, in m)										4,75	5,25	5,75
	<b>Standweitsprung</b> (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
SCHNELLIGKEIT	<b>Gerätturnen</b>	<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			<b>Barren</b>			<b>Reck</b>		
	<b>Laufen</b> (in Sek.)	<b>30 m</b>						<b>50 m</b>					
		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,6
	<b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,0
KOORDINATION	<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)	–			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,0
	<b>Gerätturnen</b>	<b>Sprung</b>			<b>Boden</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>		
	<b>Hochsprung</b> (in m)							0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10
	<b>Weitsprung</b> (in m)	<b>Zonenweitsprung</b>											
KOORDINATION	<b>Zonenweitsprung</b> (in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40
	<b>Drehwurf</b> (in Punkten)	<b>Drehwurf</b>											
	<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00
	<b>Seilspringen</b>	<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt</b>						<b>Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>		
KOORDINATION	<b>Gerätturnen</b>	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	20
		<b>Schwebebalken</b>			<b>Reck</b>			<b>Ringe</b>			<b>Boden</b>		

Nationale Förderer



Länger besser



## KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

♂

	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13																										
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																								
AUSDAUER	<b>Übung</b>																																				
	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																								
	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																								
	Schwimmen (in Min.)	200 m																																			
RADFAHREN	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			09:30		
		5 km											10 km																								
		26:30			23:30			20:30			48:30			41:00			33:30			43:00			37:00			30:30			24:00			18:00					
KRAFT	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball											26,00			30,00			34,00																		
	Wurfball (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	34,00																								
	Kugelstoßen (3 kg, in m)	3 kg											6,25			6,75			7,25																		
	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	2,00																								
	Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck																										
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m																													
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,0																								
	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	20,0																								
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,0																								
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung																											
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	0,85						0,95						1,05																							
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung											2,60			2,90			3,20			3,20			3,50			3,80									
	Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80																								
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf											19,50			24,00			28,50																		
	Schleuderball (1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	28,50																								
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung																							
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25																								
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden																											

Nationale Förderer



Länger besser