

KINDER UND JUGEND – WEIBLICH



Alter		6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:55	5:00	4:00	5:45	4:50	3:55	5:30	4:40	3:50	5:10	4:25	3:45	4:55	4:20	3:35	4:35	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								
		8:30	7:00	5:35	8:05	6:45	5:20	7:40	6:25	5:10	14:20	12:45	10:35	13:05	11:40	10:05	11:55	10:45	9:05
Radfahren (in Min.)	–			5 km			10 km												
	–			27:00	24:00	21:00	56:00	47:30	39:30	50:00	44:00	37:00	44:30	38:30	33:30	41:00	35:30	31:30	
Kraft	Schlagballwurf (80 g) (in m)	Schlagballwurf									Wurfballwurf								
	Wurfballwurf (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	19,00	22,00	26,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00
	Kugelstoßen (3 kg, in m)	–			–			–			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			
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
		8,1	7,2	6,4	7,7	6,9	6,0	11,2	10,3	9,3	10,6	9,8	9,0	18,1	16,5	14,9	17,1	15,8	14,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	53,5	44,5	36,5	49,0	41,0	35,0	46,0	38,5	32,5	42,0	36,0	30,5	40,0	34,5	28,5	37,5	32,5	27,0
	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			
Koordination	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								
	Zonenweitsprung (in Punkten)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3,00	3,30	3,60	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderballwurf								
	Schleuderballwurf (1 kg, in m)	1	2	3	2	3	4	3	4	5	17,00	20,00	23,00	19,50	23,00	26,50	22,00	25,50	29,00
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts						Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt					
Gerätturnen	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70	
	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			

KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH



Alter		6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	1.000 m Lauf (in Min.)	7:40	6:20	5:00	7:15	6:00	4:45	6:45	5:35	4:25	6:00	4:55	3:55	5:10	4:20	3:25	4:30	3:45	3:00
	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								
		8:25	7:00	5:30	8:05	6:40	5:20	7:30	6:20	5:05	14:25	12:25	10:20	12:55	11:05	9:20	11:30	10:00	8:30
Radfahren (in Min.)	–			5 km			10 km												
	–			26:30	23:30	20:30	54:00	45:30	37:30	47:30	41:00	35:00	41:00	36:00	31:00	36:30	31:30	27:30	
Kraft	Schlagballwurf (80 g) (in m)	Schlagballwurf									Wurfballwurf								
	Wurfballwurf (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	28,00	32,00	35,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00
	Kugelstoßen (in m)	–			–			–			3 kg								
		–			–			–			6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,35	1,55	1,75	1,55	1,75	1,95	1,75	1,95	2,10	1,90	2,10	2,30	2,05	2,25	2,45	
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck			
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	11,0	10,0	9,1	10,4	9,6	8,8	16,3	15,0	13,6	15,3	14,1	12,9
	25 m Schwimmen (in Sek.)	48,5	40,5	34,0	45,5	38,0	32,5	42,0	36,0	31,0	40,0	34,0	29,5	38,0	32,5	27,5	36,5	31,5	26,0
	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			
Koordination	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								
	Zonenweitsprung (in Punkten)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	3,40	3,70	4,00	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderballwurf								
	Schleuderballwurf (1 kg, in m)	3	4	5	4	5	6	6	7	8	19,50	22,50	25,50	23,50	26,50	29,50	27,50	30,50	33,50
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts						Grundspr. rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt					
Gerätturnen	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70	
	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			