

Kinder und Jugend - weiblich

Alter		Pkt.	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	
Übung									
Ausdauer (in min)	800m Lauf	1	5:40	5:35	5:20	5:10	5:00	4:50	
		2	5:00	4:50	4:40	4:25	4:20	4:05	
		3	4:15	4:10	4:00	3:45	3:35	3:25	
	Dauer-/Gelände	1	8:00	10:00	15:00	20:00	30:00	45:00	
		2	12:00	15:00	20:00	30:00	40:00	60:00	
		3	17:00	20:00	30:00	40:00	50:00	75:00	
	Schwimmen			200m			400m		
		1	9:00	8:00	7:20	14:50	13:05	11:50	
		2	7:40	7:00	6:25	12:55	11:40	10:30	
	3	6:20	5:55	5:30	11:00	10:00	9:05		
Kraft (in m)	Wurf			Schlagball (80g)			Wurfball (200g)		
		1	6,00	9,00	11,00	16,00	20,00	24,00	
		2	9,00	12,00	15,00	19,00	24,00	27,00	
		3	13,00	15,00	18,00	23,00	27,00	32,00	
	Kugelstoßen			-			3kg		
		1	-	-	-	4,75	5,50	5,75	
		2	-	-	-	5,25	6,00	6,25	
		3	-	-	-	5,75	6,50	6,75	
	Standweitsprung	1	1,05	1,15	1,30	1,40	1,55	1,65	
		2	1,25	1,30	1,45	1,60	1,70	1,80	
		3	1,40	1,50	1,65	1,80	1,90	2,00	
Geräturnen			Boden		Barren	Reck	Boden	Reck	
Schnelligkeit (in sek)	Laufen			30m		50m		100m	
		1	8,0	7,4	11,0	10,6	18,6	17,6	
		2	7,1	6,6	10,1	9,6	17,0	16,3	
		3	6,3	5,7	9,1	8,5	15,5	15,0	
	25m Schwimmen	1	46,5	42,0	39,0	35,0	33,0	30,5	
		2	37,5	34,0	31,5	29,0	27,5	25,5	
		3	29,5	28,0	25,5	23,5	21,5	20,0	
Geräturnen			Sprung	Boden	Sprung				
Koordination (in m)	Hochsprung	1	-	-	0,80	0,90	0,95	1,05	
		2	-	-	0,90	1,00	1,05	1,15	
		3	-	-	1,00	1,10	1,15	1,25	
	Zonenweitsprung			Zonenweitspr. (Pkt.)			Weitsprung (in m)		
		1	18	24	2,30	2,80	3,20	3,40	
		2	21	27	2,60	3,10	3,50	3,70	
		3	24	30	2,90	3,40	3,80	4,00	
	Drehwurf Schleuderkugel (1kg)			Drehwurf (in Pkt.)			Schleuderkugelwurf		
		1	12	18	27	17,00	19,50	22,00	
		2	15	21	30	19,50	22,50	25,00	
		3	21	27	36	22,00	25,50	28,00	
	Seilspringen			Grundspr. vorw. oder Galoppschritt		Grundspr. vorwärts	Grundspr. rückw.	Kreuzdurchschlag	
		1	10	10	20	10	10	10	
		2	15	15	30	15	15	15	
	3	25	25	40	25	20	20		
Geräturnen			Schwebebalken	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden	