

Kinder und Jugend - männlich

Alter		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17		
Ausdauer (in min)	Übung	Pkt.							
	Ausdauer (in min)	800m Lauf	1	5:40	5:25	5:05	4:45	4:20	4:05
2			5:00	4:40	4:20	4:00	3:40	3:25	
3			4:15	3:55	3:35	3:15	3:00	2:45	
Dauer-/Geländelauf		1	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00	
		2	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00	
		3	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00	
Schwimmen				200m		400m			
		1	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00	
		2	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40	
	3	6:10	5:40	5:10	9:45	8:50	8:20		
	Kraft (in m)	Wurf	Schlagball (80g)			Wurfball (200g)			
			1	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00
2			15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	38,00	
3		17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	42,00		
Kugelstoßen				-	-	-	3kg	4kg	5kg
		1	-	-	-	6,25	7,00	7,50	
	2	-	-	-	6,75	7,50	8,00		
Standweitsprung	3	-	-	-	7,25	8,00	8,50		
	1	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05		
	2	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20		
Geräturnen	3	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40		
	Schnelligkeit (in sek)	Laufen	Boden		Barren	Reck	Boden	Reck	
			30m		50m		100m		
1			7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3	
25m Schwimmen		2	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8	
		3	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5	
		1	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5	
Geräturnen		2	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5	
		3	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0	
		Sprung		Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	
Koordination (in m)	Hochsprung	1	-	-	0,85	0,95	1,10	1,20	
		2	-	-	0,95	1,05	1,20	1,30	
		3	-	-	1,05	1,15	1,30	1,40	
	Weitsprung	Zonenweitspr.(Pkt.)			Weitsprung (in m)				
		1	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30	
		2	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60	
	Drehwurf Schleuderball (1kg)	3	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90	
		Drehwurf (in Pkt.)			Schleuderball				
		1	15	21	33	19,50	23,50	27,50	
	Seilspringen	2	18	27	39	24,00	28,00	32,00	
		3	24	33	45	27,50	32,00	36,50	
				Grundspr. vorw. oder Galoppschritt	Grundspr. vorwärts	Grundspr. rückw.	Kreuzdurchschlag		
	Geräturnen	1	10	10	20	10	10	10	
		2	15	15	30	20	15	15	
		3	25	25	40	30	20	20	
		Schwebebalken	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden		