

Kinder und Jugend - männlich

Alter		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17		
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		-	-	-	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	
	Gerätturnen		3	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40
			Boden		Barren	Reck	Boden	Reck	
		30m		50m		100m			
Schnelligkeit (in sek)	Laufen	1	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3	
		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	
	25m Schwimmen	1	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5	
		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	
	Gerätturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	
	Koordinations (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	
		3	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90	
Drehwurf Schleuderball (1kg)			Drehwurf (in Pkt.)			Schleuderball			
		1	15	21	33	19,50	23,50	27,50	
		2	18	27	39	24,00	28,00	32,00	
Seilspringen			3	24	33	45	27,50	32,00	36,50
				Grundspr. vorw. oder Galoppschritt	Grundspr. vorwärts	Grundspr. rückw.	Kreuzdurchschlag		
		1	10	10	20	10	10	10	
Gerätturnen			2	15	15	30	20	15	15
			3	25	25	40	30	20	20
Gerätturnen		Schwebelbalken	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden		