

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		
Ausdauer (in min)	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			
Medizinball/ Kugelstoßen			Medizinball 1kg			Kugelstoßen 3kg 4kg 5kg				
	1		2,50	3,00	5,50	6,25	7,00	7,50		
	2	3,50	4,00	6,50	6,75	7,50	8,00			
3	4,50	5,00	7,50	7,25	8,00	8,50				
Standweitsprung	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			
	3	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40			
Gerätturnen		Boden		Barren	Reck	Boden	Reck			
Schnelligkeit (in sek)	Laufen		30m		50m	100m				
		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			
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		
	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		
	3	24	33	45	27,50	32,00	36,50			
	Seilspringen		Grundspr. vorw. oder Galoppschritt		Grundspr. vorwärts	Grundsp r.	Kreuzdurchschlag			
1		10	10	20	10	10	10			
2		15	15	30	20	15	15			
3	25	25	40	30	20	20				
Gerätturnen		Schwebe- balken	Reck	Ringe	Boden	Boden	Boden			