

Kinder und Jugend - weiblich

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