

KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

Übung	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER																		
800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
Schwimmen (in Min.)	200 m																	
Radfahren (in Min.)	09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
	5 km																	
Werfen (in m)	Schlagball (80 g)																	
	6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	27,00
Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)																	
	2,50	3,50	4,50	3,00	4,00	5,00	5,00	6,00	7,00	4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Gerätturnen (in Sek.)	Boden																	
	Reck																	
Laufen (in Sek.)	30 m																	
	8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-																	
Gerätturnen (in m)	Sprung																	
	Boden																	
Hochsprung (in m)	0,80																	
Weitsprung (in m)	0,90																	
Zonenweitsprung (in Punkten)	Zonenweitsprung																	
	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf																	
	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
Schleuderball (1 kg, in m)	Schleuderball																	
	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																	
Seilspringen (1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung																	
	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
Gerätturnen (in m)	Schwebebalken																	
	Reck																	
Gerätturnen (in m)	Boden																	
	Ringe																	
Gerätturnen (in m)	Boden																	
	Boden																	

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

Übung	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17																																					
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																																			
AUSDAUER																																																					
800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45																																			
Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00																																			
Schwimmen (in Min.)	200 m																																																				
Radfahren (in Min.)	5 km																																																				
	26:30			23:30			20:30			48:30			41:00			33:30			43:00			37:00			31:30			28:00			24:00			27:00			23:30			20:30													
Werfen (in m)	Schlagball (80 g)																																																				
	12,00			15,00			17,00			17,00			20,00			23,00			21,00			25,00			28,00			26,00			30,00			33,00			30,00			34,00			37,00			34,00			38,00			42,00	
Medizinball/Kugelstoßen (in m)	Medizinball (1 kg)																																																				
	2,50			3,50			4,50			3,00			4,00			5,00			5,50			6,50			7,50			6,25			6,75			7,25			7,00			7,50			8,00			7,50			8,00			8,50	
Standweitsprung (in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,40																																		
Gerätturnen	Boden																																																				
	Reck																																																				
Laufen (in Sek.)	30 m																																																				
	7,7			6,8			6,0			7,2			6,4			5,7			10,3			9,3			8,4			9,7			8,9			8,1			17,0			15,4			14,1			16,3			14,8			13,5	
25 m Schwimmen (in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0																																			
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	38,0																																																				
Gerätturnen	Boden																																																				
	Sprung																																																				
Hochsprung (in m)	0,85																																																				
Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung																																																				
	Weitsprung																																																				
Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90																																			
Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf																																																				
	Schleuderball																																																				
Schleuderball (1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50																																			
Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung																																																				
	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung																																																				
Gerätturnen	Schwebebalken																																																				
	Reck																																																				
Gerätturnen	Boden																																																				
	Boden																																																				