



	ALTER	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	Übung																																																																	
	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									400 m																																																							
KRAFT	Radfahren (in Min.)	09:00			07:40			06:20			08:00			05:55			07:20			06:25			05:30																																											
		5 km			10 km																																																													
		27:00			24:00			21:00			50:30			43:00			35:30			45:00			39:30			33:30			38:00			32:30			28:30			32:30			28:30			25:00																						
SCHNELLKEIT	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball																																																																
	Wurfball (200 g) (in m)	Wurfball																																																																
	Kugelstoßen (3 kg, in m)	3 kg																																																																
		4,75			5,25			5,75			5,50			6,00			6,50			5,75			6,25			6,75																																								
KOORDINATION	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	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck																																																	
	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 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																																															
KOORDINATION	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.)	-			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0																																															
	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung																																																	
	Hochsprung (in m)	0,80						0,90						1,00						0,90						1,10						0,95						1,05						1,15						1,05						1,15						1,25				
KOORDINATION	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung																																																																
	Zonenweitsprung (in Punkten)	Weitsprung																																																																
		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																																																																
KOORDINATION	Schleuderball (1 kg, in m)	Schleuderball																																																																
		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																																															
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																																														
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20																																															
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden																																																		