





# KINDER und JUGEND

Gruppe

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Koordination

Alter	6_7			8_9			10_11			12_13			14_15			16_17		
	Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																	
Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf (in min)	5:55	5:00	4:00	5:45	4:50	3:55	5:30	4:40	3:50	5:10	4:25	3:45	4:55	4:20	3:35	4:35	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											
	8:20	6:50	5:30	8:00	6:40	5:10	7:30	6:20	5:00	14:30	13:00	11:00	13:00	11:30	10:30	12:00	11:00	9:30
Radfahren (in min)	5 km						10 km											
				27:00	24:00	21:00	56:00	47:30	39:30	50:00	44:00	37:00	44:30	38:30	33:30	41:00	35:30	31:30
Schlagball (80g) / Wurfball (200g) (in m)	Schlagball 80 g									Wurfball 200 g								
	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	19,00	22,00	26,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00
Kugelstoßen (in m)	3 kg									5 kg								
							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	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen (in sek)	30 m						50 m						100 m					
	8,10	7,20	6,40	7,70	6,90	6,00	11,20	10,30	9,30	10,60	9,80	9,00	18,10	16,50	14,90	17,10	15,80	14,50
25 m Schwimmen (in sek)	62,50	52,50	43,00	58,00	49,00	40,50	55,00	46,50	38,50	51,00	44,00	36,50	49,00	42,50	36,00	46,50	40,50	35,00
200 m Radfahren (fl. Start, in sek)				41,00	36,00	31,00	37,00	32,00	27,00	31,00	27,00	23,50	27,00	24,50	21,50	25,00	22,50	20,00
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung (in m)	0,80						0,90						1,00					
							0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
Zonenweitsprung (in Punktwerten)	Zonenweitsprung									Weitsprung								
Weitsprung (in m)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3,00	3,30	3,60	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
Zielwurf (in Punktwerten)	Zielwurf									Schleuderball								
Schleuderball (1 kg, in m)	1	2	3	2	3	4	3	4	5	17,00	20,00	23,00	19,50	23,00	26,50	22,00	25,50	29,00
Seilspringen	Grundsprung vorwärts						Grundsprung rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt					
	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

weiblich

Gruppe

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Koordination

Alter	6_7			8_9			10_11			12_13			14_15			16_17		
	Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																	
Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
1000 m Lauf (in min)	7:40	6:20	5:00	7:15	6:00	4:45	6:45	5:35	4:25	6:00	4:55	3:55	5:10	4:20	3:25	4:30	3:45	3:00
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						400 m											
	8:10	6:40	5:10	7:40	6:20	5:00	7:10	5:50	4:40	14:30	12:30	10:30	13:00	11:00	9:30	11:30	10:00	8:30
Radfahren	5 km						10 km											
				26:30	23:30	20:30	54:00	45:30	37:30	47:30	41:00	35:00	41:00	36:00	31:00	36:30	31:30	27:30
Schlagball (80g) / Wurfball (200g) (in m)	Schlagball 80 g									Wurfball 200 g								
	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	28,00	32,00	35,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00
Kugelstoßen (in m)	3 kg									4 kg								
							6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50			
Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,35	1,55	1,75	1,55	1,75	1,95	1,75	1,95	2,10	1,90	2,10	2,30	2,05	2,25	2,45
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen (in sek)	30 m						50 m						100 m					
	7,70	6,80	6,00	7,20	6,40	5,70	11,00	10,00	9,10	10,40	9,60	8,80	16,30	15,00	13,60	15,30	14,10	12,90
25 m Schwimmen (in sek)	55,50	47,50	39,50	52,50	45,00	38,00	49,00	43,00	36,50	47,00	41,00	35,00	45,00	39,50	34,00	44,00	38,50	33,50
200 m Radfahren (fl. Start, in sek)				38,00	33,00	28,00	35,00	30,50	26,00	29,50	26,00	22,50	24,00	21,50	19,00	22,00	19,50	17,00
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung (in m)	0,85						0,95						1,05					
							0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
Zonenweitsprung (in Punktwerten)	Zonenweitsprung									Weitsprung								
Weitsprung (in m)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	3,40	3,70	4,00	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
Zielwurf (in Punktwerten)	Zielwurf									Schleuderball								
Schleuderball (1 kg, in m)	3	4	5	4	5	6	6	7	8	19,50	22,50	25,50	23,50	26,50	29,50	27,50	30,50	33,50
Seilspringen	Grundsprung vorwärts						Grundsprung rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt					
	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

männlich