

**KINDER UND JUGEND – WEIBLICH**

	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	<b>Übung</b>																					
	<b>800 m Lauf</b> (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			
	<b>Dauer-/Geländelauf</b> (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			
	<b>Schwimmen</b> (in Min.)	<b>200 m</b>						<b>400 m</b>														
AUSDAUER	<b>Radfahren</b> (in Min.)				<b>5 km</b>			<b>10 km</b>														
					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			
KRAFT	<b>Schlagball (80 g)</b> (in m)	<b>Schlagball</b>						<b>Wurfball</b>														
	<b>Wurfball (200 g)</b> (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	23,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00			
	<b>Kugelstoßen</b> (3 kg, in m)							<b>3 kg</b>														
								4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75						
	<b>Standweitsprung</b> (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			
<b>Geräturnen</b>	<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			<b>Barren</b>			<b>Reck</b>			<b>Boden</b>			<b>Reck</b>						
SCHNELLIGKEIT	<b>Laufen</b> (in Sek.)	<b>30 m</b>						<b>50 m</b>						<b>100 m</b>								
		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			
	<b>25 m Schwimmen</b> (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			
	<b>200 m Radfahren</b> (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			
	<b>Geräturnen</b>	<b>Sprung</b>			<b>Boden</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>					
KOORDINATION	<b>Hochsprung</b> (in m)							0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25			
	<b>Weitsprung</b> (in m)	<b>Zonenweitsprung</b>						<b>Weitsprung</b>														
	<b>Zonenweitsprung</b> (in Punkten)	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			
	<b>Drehwurf</b> (in Punkten)	<b>Drehwurf</b>						<b>Schleuderball</b>														
	<b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)	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			
	<b>Seilspringen</b>	<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt</b>						<b>Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b>								
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20			
<b>Geräturnen</b>	<b>Schwebebalken</b>			<b>Reck</b>			<b>Ringe</b>			<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			<b>Boden</b>						

Nationale Förderer

