

	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>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.)	200 m						400 m											
		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
KRAFT	<b>Werfen</b> (in m)	Schlagball (80 g)											Wurfball (200 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	31,00
KRAFT	<b>Kugelstoßen</b> (3 kg, in m)	3 kg									3 kg								
		4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75									
KRAFT	<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>	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
SCHNELLIGKEIT	<b>Laufen</b> (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
	<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
SCHNELLIGKEIT	<b>Geräturnen</b>	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
	<b>Hochsprung</b> (in m)	0,80						0,90						1,00					
KOORDINATION	<b>Weitsprung</b> (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
	<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)	Drehwurf						Schleuderball											
	<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>	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	20	30	10	15	20	10	15	20
<b>Geräturnen</b>	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden			

**KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH**

Übung	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
<b>AUSDAUER</b>																			
<b>800 m Lauf</b> (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
<b>Dauer-/Geländelauf</b> (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
<b>Schwimmen</b> (in Min.)		<b>200 m</b>						<b>400 m</b>											
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
<b>Radfahren</b> (in Min.)					<b>5 km</b>			<b>10 km</b>											
					26:30	23:30	20:30	48:30	41:00	33:30	43:00	37:00	31:30	32:00	28:00	24:00	27:00	23:30	20:30
<b>KRAFT</b>																			
<b>Werfen</b> (in m)		<b>Schlagball (80 g)</b>						<b>Wurfball (200 g)</b>											
		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
<b>Kugelstoßen</b> (in m)								<b>3 kg</b>			<b>4 kg</b>			<b>5 kg</b>					
								6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50			
<b>Standweitsprung</b> (in m)		1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
<b>Geräturnen</b>		<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			<b>Barren</b>			<b>Reck</b>			<b>Boden</b>			<b>Reck</b>		
<b>SCHNELLIGKEIT</b>																			
<b>Laufen</b> (in Sek.)		<b>30 m</b>						<b>50 m</b>						<b>100 m</b>					
		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
<b>25 m Schwimmen</b> (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
<b>200 m Radfahren</b> (fl. Start, in Sek.)		-			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
<b>Geräturnen</b>		<b>Sprung</b>			<b>Boden</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>		
<b>KOORDINATION</b>																			
<b>Hochsprung</b> (in m)								0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
<b>Weitsprung</b> (in m)		<b>Zonenweitsprung</b>						<b>Weitsprung</b>											
<b>Zonenweitsprung</b> (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
<b>Drehwurf</b> (in Punkten)		<b>Drehwurf</b>						<b>Schleuderball</b>											
<b>Schleuderball</b> (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
<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	20	30	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

