

Kinder und Jugend - männlich

Alter		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	
Übung	Pkt.							
Ausdauer (in min)	800m Lauf	1	5:40	5:25	5:05	4:45	4:05	
		2	5:00	4:40	4:20	4:00	3:25	
		3	4:15	3:55	3:35	3:15	2:45	
	Dauer-/Geländelauf	1	10:00	12:00	17:00	25:00	35:00	55:00
		2	15:00	17:00	25:00	35:00	45:00	70:00
		3	20:00	23:00	35:00	45:00	60:00	90:00
	Schwimmen		200m				400m	
		1	9:00	8:00	7:00	13:30	12:00	11:00
		2	7:20	6:45	6:20	11:30	10:15	9:40
3		6:10	5:40	5:10	9:45	8:50	8:20	
Kraft (in m)	Wurf		Schlagball (80g)			Wurfball (200g)		
		1	12,00	17,00	21,00	26,00	30,00	34,00
		2	15,00	20,00	25,00	30,00	34,00	38,00
		3	17,00	23,00	28,00	33,00	37,00	42,00
	Medizinball/ Kugelstoßen		Medizinball 1kg			Kugelstoßen 3kg 4kg 5kg		
		1	2,50	3,00	5,50	6,25	7,00	7,50
		2	3,50	4,00	6,50	6,75	7,50	8,00
	Standweitsprung	3	4,50	5,00	7,50	7,25	8,00	8,50
		1	1,15	1,30	1,50	1,70	1,90	2,05
		2	1,35	1,50	1,70	1,90	2,05	2,20
Geräturnen	3	1,50	1,65	1,85	2,05	2,25	2,40	
		Boden		Barren	Reck	Boden	Reck	
		30m		50m		100m		
Schnelligkeit (in sek)	Laufen	1	7,7	7,2	10,3	9,7	17,0	16,3
		2	6,8	6,4	9,3	8,9	15,4	14,8
		3	6,0	5,7	8,4	8,1	14,1	13,5
	25m Schwimmen	1	46,0	41,0	36,0	33,0	31,0	29,5
		2	38,0	33,0	29,0	27,0	25,5	24,5
		3	30,0	26,0	22,5	21,0	20,0	19,0
Geräturnen		Sprung	Boden	Sprung	Sprung	Sprung	Sprung	
Koordination (in m)	Hochsprung	1	-	-	0,85	0,95	1,10	1,20
		2	-	-	0,95	1,05	1,20	1,30
		3	-	-	1,05	1,15	1,30	1,40
	Weitsprung		Zonenweitspr.(Pkt.)			Weitsprung (in m)		
		1	18	27	2,60	3,20	3,80	4,30
		2	21	30	2,90	3,50	4,10	4,60
	Drehwurf Schleuderball (1kg)	3	24	33	3,20	3,80	4,40	4,90
			Drehwurf (in Pkt.)			Schleuderball		
		1	15	21	33	19,50	23,50	27,50
	Seilspringen	2	18	27	39	24,00	28,00	32,00
3		24	33	45	27,50	32,00	36,50	
		Grundspr. vorw. oder Galoppschritt		Grundspr. vorwärts	Grundspr. rückw.	Kreuzdurchschlag		
1		10	10	20	10	10	10	
2	15	15	30	20	15	15		
3	25	25	40	30	20	20		