

Kinder und Jugend - weiblich

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