



KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

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		
AUSDAUER																					
800 m Lauf	(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		
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										
		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		
Radfahren	(in Min.)	5 km						10 km													
		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					
Werfen	(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		
Kugelstoßen	(3 kg, in m)										3 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				
		8,0	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		
		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		
25 m Schwimmen	(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		
200 m Radfahren	(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		
Gerätturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung				
Hochsprung	(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		
Weitsprung	(in m)	Zonenweitsprung									Weitsprung										
Zonenweitsprung	(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		
Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf									Schleuderball										
Schleuderball	(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		
Seilspringen		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		
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden				

Nationale Förderer

