



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
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			200 m			400 m			400 m			400 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			5 km			10 km			10 km			10 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)			Schlagball (80 g)			Schlagball (80 g)			Schlagball (80 g)			Schlagball (80 g)			Schlagball (80 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			3 kg			3 kg			3 kg			3 kg			3 kg		
					4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,50	6,00	6,50	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			30 m			50 m			50 m			100 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
25 m Schwimmen	(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
	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	(in m)	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
					0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
Hochsprung	(in m)	Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Weitsprung			Weitsprung			Weitsprung			Weitsprung		
		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
Weitsprung	(in m)	Drehwurf			Drehwurf			Schleuderball			Schleuderball			Schleuderball			Schleuderball		
Zonenweitsprung	(in Punkten)	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
	Drehwurf (in Punkten)																		
Schleuderball	(1 kg, in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsschritt			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung		
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
Gerätturnen	(in m)	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Nationale Förderer





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	
800 m Lauf	(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	
	Dauer-/Geländelauf (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	55:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00	90:00
Schwimmen	(in Min.)	200 m			200 m			400 m			400 m			400 m			400 m			
		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	08:20
Radfahren	(in Min.)	5 km			5 km			10 km			10 km			10 km			10 km			
		26:30	23:30	20:30	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	20:30
Werfen	(in m)	Schlagball (80 g)			Schlagball (80 g)			Wurfball (200 g)			Wurfball (200 g)			Wurfball (200 g)			Wurfball (200 g)			
		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	42,00
Kugelstoßen	(in m)	3 kg			3 kg			4 kg			4 kg			5 kg			5 kg			
		6,25	6,75	7,25	6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50	7,50	8,00	8,50	8,00	8,50	9,00	8,50
Standweitsprung	(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	2,40
	Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck			
Laufen	(in Sek.)	30 m			30 m			50 m			50 m			100 m			100 m			
		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	13,5
25 m Schwimmen	(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	19,0
	200 m Radfahren (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	17,0
Gerätturnen	(in m)	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			
		0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40	1,20	1,30	1,40	1,20	1,30	1,40	1,40
Hochsprung	(in m)	Zonenweitsprung			Zonenweitsprung			Weitsprung			Weitsprung			Weitsprung			Weitsprung			
		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	4,90
Weitsprung	(in m)	Drehwurf			Drehwurf			Schleuderball			Schleuderball			Schleuderball			Schleuderball			
		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	36,50
Zonenweitsprung	(in Punkten)	Drehwurf			Drehwurf			Schleuderball			Schleuderball			Schleuderball			Schleuderball			
		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	4,90
Drehwurf	(in Punkten)	Schleuderball (1 kg, in m)			Schleuderball (1 kg, in m)			Schleuderball (1 kg, in m)			Schleuderball (1 kg, in m)			Schleuderball (1 kg, in m)			Schleuderball (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	36,50
Seilspringen	(in Punkten)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt			
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20	20
Gerätturnen	(in Punkten)	Schwebebalken			Schwebebalken			Reck			Reck			Reck			Reck			
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20	20

Nationale Förderer



Länger besser leben.



Kindergarten + Sport
Joy of moving