



## KINDER UND JUGEND – WEIBLICH +0

|                   | 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                                    |        |        |   |        |        |                                      |        |        |        |        |       |
|                   |   | 8:30   | 7:00   | 5:35  | 8:05   | 6:45   | 5:20   | 7:40                                     | 6:25   | 5:10   | 14:40                                     | 12:40  | 10:35  | 13:05                                | 11:40  | 10:05  | 11:55  | 10:45  | 9:05  |
| RADFAHREN         | <b>Radfahren</b> (in Min.)                  | –  |        |       | 5 km   |        |        | 10 km                                    |        |        |   |        |        |                                      |        |        |        |        |       |
|                   |   | –  |        |       | 27:00  | 24:00  | 21:00  | 56:00                                    | 47:30  | 39:30  | 50:00                                     | 44:00  | 37:00  | 44:30                                | 38:30  | 33:30  | 41:00  | 35:30  | 31:30 |
| KRAFT             | <b>Schlagball (80 g)</b> (in m)             | Schlagball   |        |       |        |        |        | Wurfball                                 |        |        |   |        |        |                                      |        |        |        |        |       |
|                   | <b>Wurfball (200 g)</b> (in m)              | 6,00   | 9,00   | 13,00 | 9,00   | 12,00  | 15,00  | 11,00                                    | 15,00  | 18,00  | 16,00                                     | 19,00  | 23,00  | 20,00                                | 24,00  | 27,00  | 24,00  | 27,00  | 32,00 |
|                   | <b>Kugelstoßen</b> (3 kg, in m)             | –  |        |       | –      |        |        | –  |        |        | 3 kg                                      |        |        |                                      |        |        |        |        |       |
|                   |   | –  |        |       | –      |        |        | –  |        |        | 4,75                                      | 5,25   | 5,75   | 5,50                                 | 6,00   | 6,50   | 5,75   | 6,25   | 6,75  |
|                   | <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                                |        |        |        |        |       |
|                   |   | 8,1  | 7,2    | 6,4   | 7,7    | 6,9    | 6,0    | 11,2                                     | 10,3   | 9,3    | 10,6                                      | 9,8    | 9,0    | 18,1                                 | 16,5   | 14,9   | 17,1   | 15,8   | 14,5  |
|                   | <b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)             | 46,5   | 37,5   | 29,5  | 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  |
| <b>Geräturnen</b> | Sprung                                      |  |        | Boden |        |        | Sprung |  |        | Sprung |   |        | Sprung |                                      |        | Sprung |        |        |       |
| KOORDINATION      | <b>Hochsprung</b> (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  |
|                   | <b>Weitsprung</b> (in m)                    | Zonenweitsprung  |        |       |        |        |        | Weitsprung                               |        |        |   |        |        |                                      |        |        |        |        |       |
|                   | <b>Zonenweitsprung</b> (in Punkten)         | 4  | 5      | 6     | 6      | 7      | 8      | 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>Zonenweitwurf</b> (in Punkten)           | Zonenweitwurf  |        |       |        |        |        | Schleuderball                            |        |        |   |        |        |                                      |        |        |        |        |       |
|                   | <b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)           | 1  | 2      | 3     | 2      | 3      | 4      | 3  | 4      | 5      | 17,00                                     | 20,00  | 23,00  | 19,50                                | 23,00  | 26,50  | 22,00  | 25,50  | 29,00 |
|                   | <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  | 15     | 25     | 10                                   | 15     | 20     | 10     | 15     | 20    |
| <b>Geräturnen</b> | Schwebebalken                               |  |        | Reck  |        |        | Ringe  |  |        | Boden  |   |        | Boden  |                                      |        | Boden  |        |        |       |

Nationale Förderer



|                   | 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  | 5:25   | 4:40   | 3:55  | 5:05                                     | 4:20   | 3:35  | 4:45                                      | 4:00   | 3:15  | 4:20                                 | 3:40   | 2:50  | 3:50   | 3:05   | 2:25  |
|                   | <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.)                  | 200 m  |        |       |        |        |       | 400 m                                    |        |       |   |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                   | <b>Radfahren</b> (in Min.)                  | -  |        |       | 5 km   |        |       | 10 km                                    |        |       |   |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
| KRAFT             | <b>Schlagball (80 g)</b> (in m)             | Schlagball   |        |       |        |        |       | Wurfball                                 |        |       |   |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                   | <b>Wurfball (200 g)</b> (in m)              | 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 | 32,00  | 36,00  | 40,00 |
|                   | <b>Kugelstoßen</b> (3 kg, in m)             | -  |        |       | -      |        |       | -  |        |       | 3 kg                                      |        |       | 4 kg                                 |        |       | 5 kg   |        |       |
|                   | <b>Standweitsprung</b> (in m)               | 1,30   | 1,45   | 1,65  | 1,35   | 1,55   | 1,75  | 1,55                                     | 1,75   | 1,95  | 1,75                                      | 1,95   | 2,10  | 1,90                                 | 2,10   | 2,30  | 2,05   | 2,25   | 2,45  |
|                   | <b>Geräturnen</b>                           | Boden  |        |       | Boden  |        |       | Barren                                   |        |       | Reck                                      |        |       | Boden                                |        |       | Reck   |        |       |
| SCHNELLIGKEIT     | <b>Laufen</b> (in Sek.)                     | 30 m   |        |       |        |        |       | 50 m                                     |        |       |   |        |       | 100 m                                |        |       |        |        |       |
|                   |   | 7,7  | 6,8    | 6,0   | 7,2    | 6,4    | 5,7   | 11,0                                     | 10,0   | 9,1   | 10,4                                      | 9,6    | 8,8   | 16,3                                 | 15,0   | 13,6  | 15,3   | 14,1   | 12,9  |
|                   | <b>25 m Schwimmen</b> (in Sek.)             | 41,5   | 33,5   | 27,0  | 38,5   | 31,0   | 25,5  | 35,0                                     | 29,0   | 24,0  | 33,0                                      | 27,0   | 22,5  | 31,0                                 | 25,5   | 20,5  | 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  |
| KOORDINATION      | <b>Geräturnen</b>                           | Sprung   |        |       | Boden  |        |       | Sprung                                   |        |       | Sprung                                    |        |       | Sprung                               |        |       | Sprung |        |       |
|                   | <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)                    | Zonenweitsprung  |        |       |        |        |       | Weitsprung                               |        |       |   |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                   | <b>Zonenweitsprung</b> (in Punkten)         | 4  | 5      | 6     | 7      | 8      | 9     | 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>Zonenweitwurf</b> (in Punkten)           | Zonenweitwurf  |        |       |        |        |       | Schleuderball                            |        |       |   |        |       |                                      |        |       |        |        |       |
|                   | <b>Schleuderball</b> (1 kg, in m)           | 3  | 4      | 5     | 4      | 5      | 6     | 6  | 7      | 8     | 19,50                                     | 22,50  | 25,50 | 23,50                                | 26,50  | 29,50 | 27,50  | 30,50  | 33,50 |
|                   | <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    | 15  | 25     | 10    | 15                                   | 20     | 10    | 15     | 20     |       |
| <b>Geräturnen</b> | Schwebebalken                               |  |        | Reck  |        |        | Ringe |  |        | Boden |   |        | Boden |                                      |        | Boden |        |        |       |