

**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
<b>AUSDAUER</b>	<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.)	<b>200 m</b>						<b>400 m</b>											
		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
<b>Radfahren</b> (in Min.)				<b>5 km</b>			<b>10 km</b>												
				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	
<b>KRAFT</b>	<b>Schlagball (80 g)</b> (in m)	<b>Schlagball</b>						<b>Wurfball</b>											
	<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)							<b>3 kg</b>			<b>4 kg</b>			<b>5 kg</b>					
									6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50		
	<b>Standweitsprung</b> (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
	<b>Geräturnen</b>	<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			<b>Barren</b>			<b>Reck</b>			<b>Boden</b>			<b>Reck</b>		
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	<b>Laufen</b> (in Sek.)	<b>30 m</b>						<b>50 m</b>						<b>100 m</b>					
		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
	<b>25 m Schwimmen</b> (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
	<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
	<b>Geräturnen</b>	<b>Sprung</b>			<b>Boden</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>			<b>Sprung</b>		
<b>KOORDINATION</b>	<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)	<b>Zonenweitsprung</b>						<b>Weitsprung</b>											
	<b>Zonenweitsprung</b> (in Punkten)	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
	<b>Drehwurf</b> (in Punkten)	<b>Drehwurf</b>						<b>Schleuderball</b>											
	<b>Schleuderball</b> (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
	<b>Seilspringen</b>	<b>Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt</b>						<b>Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung</b>			<b>Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung</b>					
			10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15
<b>Geräturnen</b>	<b>Schwebebalken</b>			<b>Reck</b>			<b>Ringe</b>			<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			<b>Boden</b>			

Nationale Förderer

