

Gruppe	Übung	Weibliche Jugend						Männliche Jugend							
		8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17		
	Alter im Kalenderjahr	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17		
1	200-m-Schwimmen	50-m in beliebiger Zeit					9:30	8:30	7:30	50-m in beliebiger Zeit			8:30	7:30	6:30
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30		
	Weitsprung	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40		
	Sprung:	Beliebiges Sportgerät seit									Beliebig, Sportgerät längs				
	Hocke o. Grätsche	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20		
3	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	-	-	10,3	9,9	9,2	8,8	-	-		
	75-m-Lauf	-	-	13,2	12,9	12,7	12,5	-	-	12,7	12,3	11,8	11,0		
	100-m-Lauf	-	-	-	-	16,5	16,2	-	-	-	-	15,0	14,2		
	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	-	-	-	-	-	-		
	500-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20		
4	Kugel	-	-	4,50	5,00	5,50	5,50	-	-	6,50	7,50	7,50	8,00		
				3 kg			4 kg			3 kg		4 kg	5 kg		
	Schlagball (80g)	10,0	13,0	17,0	23,0	28,0	32,0	17,0	20,0	27,0	36,0	-	-		
	Wurfball (200g)	-	11,0	14,0	18,0	21,0	25,0	-	18,0	22,0	28,0	32,0	38,0		
	Schleuderball 1 kg	-	-	-	20,0	23,0	25,0	-	-	-	25,0	30,0	35,0		
	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55		
	Gerätturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwung						Reck: Aufschwung, Unterschwung							
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren	Boden: Rad			Boden: Radwende			Boden: Rad			Boden: Radwende				
	5	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	-	-	-	
		1.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	6:00	5:45	5:20	4:50	4:30	4:00	
2.000-m-Lauf		-	-	13:30	13:10	12:40	12:20	-	-	11:00	10:10	9:30	9:00		
3.000-m-Lauf		-	-	-	-	19:20	18:50	-	-	-	-	14:50	14:00		
5.000-m-Inline-Skating		-	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	-	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00		
20-km-Radfahren		25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00		
600-m-Schwimmen		-	-	-	20:00	19:30	19:00	-	-	-	18:00	17:30	17:00		
Skilanglauf		4 km in beliebiger Zeit			35:00	32:00	30:00	4 km beliebiger Zeit			32:00	46:00	52:00		
					5 km	5 km	5 km				5 km	8 km	10 km		