

# 10-11 Jahre

## Ausdauer



800 m Lauf  
5:05 min  
4:20 min  
3:35 min  
Dauer- / Geländelauf  
17:00 min  
25:00 min  
35:00 min  
200 m Schwimmen  
7:00 min  
6:20 min  
5:10 min  
10 km Radfahren  
48:30 min  
41:00 min  
33:30 min

## Kraft



Schlagball (80 g)  
21,00 m  
25,00 m  
28,00 m  
Standweitsprung  
1,50 m  
1,70 m  
1,85 m  
Gerätturnen  
(Stützschwingen)  
einfach  
mittel  
schwer

## Schnelligkeit



50 m Lauf  
10,3 sek  
9,3 sek  
8,4 sek  
25 m Schwimmen  
36,0 sek  
29,0 sek  
22,5 sek  
200 m Radfahren (fl.  
Start)  
35,0 sek  
30,5 sek  
26,0 sek  
Gerätturnen (Sprungrolle)  
einfach  
mittel  
schwer

## Koordination



Hochsprung  
0,85 m  
0,95 m  
1,05 m  
Weitsprung  
2,60 m  
2,90 m  
3,20 m  
Drehwurf (220g)  
33 Punkte  
39 Punkte  
45 Punkte  
Seilspringen (Grundsprung  
vorwärts ohne  
Zwischensprung)  
20 mal  
30 mal  
40 mal  
Gerätturnen (Schwingen  
an den Ringen)  
einfach  
mittel  
schwer

# 12-13 Jahre

## Ausdauer



800 m Lauf  
4:45 min  
4:00 min  
3:15 min  
Dauer- / Geländelauf  
25:00 min  
35:00 min  
45:00 min  
400 m Schwimmen  
13:30 min  
11:30 min  
9:45 min  
10 km Radfahren  
43:00 min  
37:00 min  
31:30 min

## Kraft



Wurfball (200 g)  
26,00 m  
30,00 m  
33,00 m  
Kugelstoßen (3 kg)  
6,25 m  
6,75 m  
7,25 m  
Standweitsprung  
1,70 m  
1,90 m  
2,05 m  
Gerätturnen (Klimmzüge)  
einfach  
mittel

## Schnelligkeit



Gerätturnen (Handstütz-  
Sprungüberschlag)  
einfach  
mittel  
schwer  
50 m Lauf  
9,7 sek  
8,9 sek  
8,1 sek  
25 m Schwimmen  
33,0 sek  
27,0 sek  
21,0 sek  
200 m Radfahren (fl.  
Start)  
29,5 sek  
26,0 sek  
22,5 sek

## Koordination



Hochsprung  
0,95 m  
1,05 m  
1,15 m  
Weitsprung  
3,20 m  
3,50 m  
3,80 m  
Schleuderball (1kg)  
19,50 m  
24,00 m  
27,50 m  
Seilspringen (Grundsprung  
rückwärts ohne  
Zwischensprung)  
10 mal  
20 mal  
30 mal  
Gerätturnen (Rad)  
einfach  
mittel  
schwer

# 14-15 Jahre

## Ausdauer



800 m Lauf  
 4:20 min  
 3:40 min  
 3:00 min  
 Dauer- / Geländelauf  
 35:00 min  
 45:00 min  
 1:00:00 h  
 400 m Schwimmen  
 12:00 min  
 10:15 min  
 8:50 min  
 10 km Radfahren  
 32:00 min  
 28:00 min  
 24:00 min

## Kraft



Wurfball (200 g)  
 34,00 m  
 38,00 m  
 42,00 m  
 Kugelstoßen (5 kg)  
 7,50 m  
 8,00 m  
 8,50 m  
 Standweitsprung  
 2,05 m  
 2,20 m  
 2,40 m  
 Gerätturnen (Hüft-  
 Aufschwung)  
 einfach  
 mittel  
 schwer

## Schnelligkeit



Gerätturnen (Handstütz-  
 Sprungüberschlag)  
 einfach  
 mittel  
 schwer  
 25 m Schwimmen  
 29,5 sek  
 24,5 sek  
 19,0 sek  
 100 m Lauf  
 16,3 sek  
 14,8 sek  
 13,5 sek  
 200 m Radfahren (fl.  
 Start)  
 22,0 sek  
 19,5 sek  
 17,0 sek

## Koordination



Hochsprung  
 1,20 m  
 1,30 m  
 1,40 m  
 Weitsprung  
 4,30 m  
 4,60 m  
 4,90 m  
 Schleuderball (1kg)  
 27,50 m  
 32,00 m  
 36,50 m  
 Seilspringen  
 (Kreuzdurchschlag ohne  
 Zwischensprung)  
 10 mal  
 15 mal  
 20 mal  
 Gerätturnen (Sprung mit  
 Drehung)  
 einfach  
 mittel  
 schwer

# 16-17 Jahre

## Ausdauer



800 m Lauf  
4:05 min  
3:25 min  
2:45 min  
Dauer- / Geländelauf  
55:00 min  
1:10:00 h  
1:30:00 h  
400 m Schwimmen  
11:00 min  
9:40 min  
8:20 min  
10 km Radfahren  
27:00 min  
23:30 min  
20:30 min

## Kraft



Gerätturnen (Handstand)  
einfach  
mittel  
schwer  
Wurfball (200 g)  
30,00 m  
34,00 m  
37,00 m  
Kugelstoßen (4 kg)  
7,00 m  
7,50 m  
8,00 m  
Standweitsprung  
1,90 m  
2,05 m  
2,25 m

## Schnelligkeit



100 m Lauf  
17,0 sek  
15,4 sek  
14,1 sek  
25 m Schwimmen  
31,0 sek  
25,5 sek  
20,0 sek  
200 m Radfahren (fl. Start)  
24,0 sek  
21,5 sek  
19,0 sek  
Gerätturnen (Grätschsprung)  
einfach  
mittel  
schwer

## Koordination



Hochsprung  
1,10 m  
1,20 m  
1,30 m  
Weitsprung  
3,80 m  
4,10 m  
4,40 m  
Schleuderball (1kg)  
23,50 m  
28,00 m  
32,00 m  
Seilspringen  
(Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung)  
10 mal  
15 mal  
20 mal  
Gerätturnen (Rolle)  
einfach  
mittel  
schwer

# 18-19 Jahre

## Ausdauer



3.000 m Lauf  
 17:50 min  
 15:50 min  
 13:50 min  
 10 km Lauf  
 1:03:20 h  
 57:20 min  
 51:20 min  
 7,5 km Walking / Nordic  
 Walking  
 58:30 min  
 54:30 min  
 50:30 min  
 800 m Schwimmen  
 22:35 min  
 19:50 min  
 17:00 min  
 20 km Radfahren  
 47:00 min  
 42:30 min  
 38:30 min

## Kraft



Medizinball (2 kg)  
 10,25 m  
 11,00 m  
 11,75 m  
 Kugelstoßen (6 kg)  
 7,75 m  
 8,25 m  
 8,75 m  
 Steinstoßen (10 kg)  
 9,30 m  
 10,10 m  
 10,95 m  
 Standweitsprung  
 2,10 m  
 2,30 m  
 2,50 m  
 Gerätturnen (Hüft-  
 Aufschwung)  
 einfach  
 mittel  
 schwer

## Schnelligkeit



Gerätturnen (Handstütz-  
 Sprungüberschlag)  
 einfach  
 mittel  
 schwer  
 25 m Schwimmen  
 28,0 sek  
 23,0 sek  
 17,5 sek  
 100 m Lauf  
 16,0 sek  
 14,6 sek  
 13,2 sek  
 200 m Radfahren (fl.  
 Start)  
 18,0 sek  
 15,5 sek

## Koordination



Hochsprung  
 1,30 m  
 1,40 m  
 1,50 m  
 Weitsprung  
 4,50 m  
 4,80 m  
 5,10 m  
 Schleuderball (1kg)  
 31,50 m  
 36,00 m  
 40,50 m  
 Seilspringen  
 (Doppeldurchschlag mit  
 oder ohne  
 Zwischensprung)  
 5 mal  
 10 mal  
 15 mal  
 Gerätturnen (Sprung mit  
 Drehung)  
 einfach  
 mittel  
 schwer

# 20-21 Jahre

## Ausdauer



10 km Lauf  
 1:02:30 h  
 56:30 min  
 50:00 min  
 3.000 m Lauf  
 17:20 min  
 15:20 min  
 13:20 min  
 7,5 km Walking / Nordic  
 Walking  
 57:00 min  
 53:00 min  
 49:00 min  
 800 m Schwimmen  
 22:10 min  
 19:30 min  
 16:25 min  
 20 km Radfahren  
 46:30 min  
 42:00 min  
 37:30 min

## Kraft



Medizinball (2 kg)  
 10,25 m  
 11,25 m  
 12,00 m  
 Kugelstoßen (7,26 kg)  
 7,75 m  
 8,50 m  
 9,00 m  
 Steinstoßen (15 kg)  
 7,70 m  
 8,65 m  
 9,55 m  
 Standweitsprung  
 2,10 m  
 2,30 m  
 2,50 m  
 Gerätturnen (Hüft-  
 Aufschwung)  
 einfach  
 mittel  
 schwer

## Schnelligkeit



25 m Schwimmen  
 27,0 sek  
 22,0 sek  
 15,5 sek  
 100 m Lauf  
 15,8 sek  
 14,4 sek  
 13,0 sek  
 200 m Radfahren (fl.  
 Start)  
 20,0 sek  
 17,5 sek  
 15,0 sek  
 Gerätturnen (Handstütz-  
 Sprungüberschlag)  
 einfach  
 mittel  
 schwer

## Koordination



Hochsprung  
 1,35 m  
 1,45 m  
 1,55 m  
 Weitsprung  
 4,40 m  
 4,70 m  
 5,00 m  
 Schleuderball (1kg)  
 33,00 m  
 38,00 m  
 42,00 m  
 Seilspringen  
 (Doppeldurchschlag mit  
 oder ohne  
 Zwischensprung)  
 5 mal  
 10 mal  
 15 mal  
 Gerätturnen (Sprung mit  
 Drehung)  
 einfach  
 mittel  
 schwer

# 10-11 Jahre

## Ausdauer



800 m Lauf  
5:20 min  
4:40 min  
4:00 min  
Dauer- / Geländelauf  
15:00 min  
20:00 min  
30:00 min  
200 m Schwimmen  
7:20 min  
6:25 min  
5:30 min  
10 km Radfahren  
50:30 min  
43:00 min  
35:30 min

## Kraft



Schlagball (80 g)  
11,00 m  
15,00 m  
18,00 m  
Standweitsprung  
1,30 m  
1,45 m  
1,65 m  
Gerätturnen  
(Stützschiwingen)  
einfach  
mittel  
schwer

## Schnelligkeit



50 m Lauf  
11,0 sek  
10,1 sek  
9,1 sek  
25 m Schwimmen  
39,0 sek  
31,5 sek  
25,5 sek  
200 m Radfahren (fl.  
Start)  
37,0 sek  
32,0 sek  
27,0 sek  
Gerätturnen (Sprungrolle)  
einfach  
mittel  
schwer

## Koordination



Hochsprung  
0,80 m  
0,90 m  
1,00 m  
Weitsprung  
2,30 m  
2,60 m  
2,90 m  
Drehwurf (220g)  
27 Punkte  
30 Punkte  
36 Punkte  
Seilspringen (Grundsprung  
vorwärts ohne  
Zwischensprung)  
20 mal  
30 mal  
40 mal  
Gerätturnen (Schwingen  
an den Ringen)  
einfach  
mittel

# 12-13 Jahre

## Ausdauer



800 m Lauf  
5:10 min  
4:25 min  
3:45 min  
Dauer- / Geländelauf  
20:00 min  
30:00 min  
40:00 min  
400 m Schwimmen  
14:50 min  
12:55 min  
11:00 min  
10 km Radfahren  
45:00 min  
39:30 min  
33:30 min

## Kraft



Schlagball (80 g)  
15,00 m  
18,00 m  
22,00 m  
Kugelstoßen (3 kg)  
4,75 m  
5,25 m  
5,75 m  
Standweitsprung  
1,40 m  
1,60 m  
1,80 m  
Gerätturnen (Klimmzüge)  
einfach  
mittel  
schwer

## Schnelligkeit



Gerätturnen (Handstütz-  
Sprungüberschlag)  
einfach  
mittel  
schwer  
50 m Lauf  
10,6 sek  
9,6 sek  
8,5 sek  
25 m Schwimmen  
35,0 sek  
29,0 sek  
23,5 sek  
200 m Radfahren (fl.  
Start)  
31,0 sek  
27,0 sek  
23,5 sek

## Koordination



Hochsprung  
0,90 m  
1,00 m  
1,10 m  
Weitsprung  
2,80 m  
3,10 m  
3,40 m  
Schleuderball (1kg)  
17,00 m  
19,50 m  
22,00 m  
Seilspringen (Grundsprung  
rückwärts ohne  
Zwischensprung)  
10 mal  
20 mal  
30 mal  
Gerätturnen (Rad)  
einfach  
mittel  
schwer



# 14-15 Jahre

## Ausdauer



800 m Lauf  
5:00 min  
4:20 min  
3:35 min  
Dauer- / Geländelauf  
30:00 min  
40:00 min  
50:00 min  
400 m Schwimmen  
13:05 min  
11:40 min  
10:00 min  
10 km Radfahren  
38:00 min  
32:30 min  
28:30 min

## Kraft



Gerätturnen (Handstand)  
einfach  
mittel  
schwer  
Wurfball (200 g)  
20,00 m  
24,00 m  
27,00 m  
Kugelstoßen (3 kg)  
5,50 m  
6,00 m  
6,50 m  
Standweitsprung  
1,55 m  
1,70 m  
1,90 m

## Schnelligkeit



100 m Lauf  
18,6 sek  
17,0 sek  
15,5 sek  
25 m Schwimmen  
33,0 sek  
27,5 sek  
21,5 sek  
200 m Radfahren (fl.  
Start)  
27,0 sek  
24,5 sek  
21,5 sek  
Gerätturnen  
(Grätschsprung)  
einfach  
mittel  
schwer

## Koordination



Hochsprung  
0,95 m  
1,05 m  
1,15 m  
Weitsprung  
3,20 m  
3,50 m  
3,80 m  
Schleuderball (1kg)  
19,50 m  
22,50 m  
25,50 m  
Seilspringen  
(Kreuzdurchschlag ohne  
Zwischensprung)  
10 mal  
15 mal  
20 mal  
Gerätturnen (Rolle)  
einfach  
mittel  
schwer

# 16-17 Jahre

## Ausdauer



800 m Lauf  
 4:50 min  
 4:05 min  
 3:25 min  
 Dauer- / Geländelauf  
 45:00 min  
 1:00:00 h  
 1:15:00 h  
 400 m Schwimmen  
 11:55 min  
 10:30 min  
 9:05 min  
 10 km Radfahren  
 32:30 min  
 28:30 min  
 25:30 min

## Kraft



Wurfball (200 g)  
 24,00 m  
 27,00 m  
 31,00 m  
 Kugelstoßen (3 kg)  
 5,75 m  
 6,25 m  
 6,75 m  
 Standweitsprung  
 1,65 m  
 1,80 m  
 2,00 m  
 Gerätturnen (Hüft-  
 Aufschwung)  
 einfach  
 mittel  
 schwer

## Schnelligkeit



100 m Lauf  
 17,6 sek  
 16,3 sek  
 15,0 sek  
 25 m Schwimmen  
 30,5 sek  
 25,5 sek  
 20,0 sek  
 200 m Radfahren (fl.  
 Start)  
 25,0 sek  
 22,5 sek  
 20,0 sek  
 Gerätturnen (Handstütz-  
 Sprungüberschlag)  
 einfach  
 mittel  
 schwer

## Koordination



Hochsprung  
 1,05 m  
 1,15 m  
 1,25 m  
 Weitsprung  
 3,40 m  
 3,70 m  
 4,00 m  
 Schleuderball (1kg)  
 22,00 m  
 25,00 m  
 28,00 m  
 Seilspringen  
 (Kreuzdurchschlag ohne  
 Zwischensprung)  
 10 mal  
 15 mal  
 20 mal  
 Gerätturnen (Sprung mit  
 Drehung)  
 einfach  
 mittel  
 schwer

# 18-19 Jahre

## Ausdauer



3.000 m Lauf  
20:50 min  
18:50 min  
16:50 min  
10 km Lauf  
1:24:40 h  
1:18:40 h  
1:12:40 h  
7,5 km Walking / Nordic  
Walking  
1:09:30 h  
1:06:00 h  
1:02:00 h  
800 m Schwimmen  
24:00 min  
21:10 min  
18:25 min  
20 km Radfahren  
57:30 min  
52:00 min  
46:30 min

## Kraft



Medizinball (2 kg)  
7,50 m  
8,00 m  
8,75 m  
Kugelstoßen (4 kg)  
6,50 m  
7,00 m  
7,50 m  
Steinstoßen (5 kg)  
10,65 m  
11,25 m  
11,85 m  
Standweitsprung  
1,65 m  
1,85 m  
2,05 m  
Gerätturnen (Hüft-  
Aufschwung)  
einfach  
mittel

## Schnelligkeit



100 m Lauf  
18,2 sek  
16,5 sek  
15,3 sek  
25 m Schwimmen  
29,5 sek  
24,0 sek  
18,5 sek  
200 m Radfahren (fl.  
Start)  
24,0 sek  
22,0 sek  
19,5 sek  
Gerätturnen (Handstütz-  
Sprungüberschlag)  
einfach  
mittel

## Koordination



Seilspringen  
(Doppeldurchschlag mit  
oder ohne  
Zwischensprung)  
5 mal  
10 mal  
15 mal  
Hochsprung  
1,10 m  
1,20 m  
1,30 m  
Weitsprung  
3,40 m  
3,70 m  
4,00 m  
Schleuderball (1kg)  
23,50 m  
26,50 m  
29,00 m  
Gerätturnen (Sprung mit  
Drehung)  
einfach  
mittel

# 20-21 Jahre

## Ausdauer



3.000 m Lauf  
 20:20 min  
 18:20 min  
 16:20 min  
 10 km Lauf  
 1:23:30 h  
 1:16:50 h  
 1:11:30 h  
 7,5 km Walking / Nordic  
 Walking  
 1:06:30 h  
 1:03:00 h  
 59:30 min  
 800 m Schwimmen  
 23:35 min  
 20:50 min  
 18:00 min  
 20 km Radfahren  
 57:00 min  
 51:30 min  
 45:30 min

## Kraft



Medizinball (2 kg)  
 7,50 m  
 8,00 m  
 8,75 m  
 Kugelstoßen (4 kg)  
 6,50 m  
 7,00 m  
 7,50 m  
 Steinstoßen (5 kg)  
 10,80 m  
 11,40 m  
 12,00 m  
 Standweitsprung  
 1,60 m  
 1,80 m  
 2,00 m  
 Gerätturnen (Hüft-  
 Aufschwung)  
 einfach  
 mittel  
 schwer

## Schnelligkeit



100 m Lauf  
 18,5 sek  
 16,8 sek  
 15,6 sek  
 25 m Schwimmen  
 29,0 sek  
 24,0 sek  
 18,5 sek  
 200 m Radfahren (fl.  
 Start)  
 24,5 sek  
 22,0 sek  
 19,5 sek  
 Gerätturnen (Handstütz-  
 Sprungüberschlag)  
 einfach  
 mittel  
 schwer

## Koordination



Hochsprung  
 1,10 m  
 1,20 m  
 1,30 m  
 Weitsprung  
 3,40 m  
 3,70 m  
 4,00 m  
 Schleuderball (1kg)  
 24,00 m  
 27,00 m  
 29,50 m  
 Seilspringen  
 (Doppeldurchschlag mit  
 oder ohne  
 Zwischensprung)  
 5 mal  
 10 mal  
 15 mal  
 Gerätturnen (Sprung mit  
 Drehung)  
 einfach  
 mittel  
 schwer