

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