

	Alter	6/7	6/7	8/9	8/9	10/11	10/11	12/13	12/13	14/15	14/15	16/17	16/17
		GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS
1	Ball-Zielwurf *	4	6	5	6	5	7	5	7	5	7	5	7
1	Balance **	s.Rücks.	s.Rücks.	s.Rücks.	s.Rücks.	s.Rücks.	s.Rücks.	s.Rücks.	s.Rücks.	s.Rücks.	s.Rücks.	s.Rücks.	s.Rücks.
1	Gießkannenlauf	9,0	8,4	8,8	8,2	8,4	7,7	8,0	7,3	7,5	6,8	7,0	6,3
2	Hochsprung cm	50	60	65	75	80	90	90	100	100	110	110	120
2	Weitsprung cm	160	180	200	220	240	260	300	320	330	360	380	400
2	Standweitsprung	110	120	130	145	140	160	165	180	180	195	185	200
2	Seilspringen Grundsp.	8	10	10	12	12	15	25	30	35	40	45	50
2	Knieaufschwung	gekonnt	gekonnt	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
2	Bocksprung	=====	=====	80	90	85	95	100	110	100	110	110	120
3	200m Rad fl. Start	=====	=====	42	37	38	33	32	27	27	22	23	20
3	25m Schwimmen Sec	65	60	60	55	55	50	50	45	45	40	40	35
3	50 m Lauf	13,0	12,0	12,5	11,7	11,5	10,3	10,8	10,1	8,5	7,8	8,0	7,2
4	Kugel 3kg	=====	=====	=====	=====	=====	=====	6,00	6,80	=====	=====	=====	=====
4	Kugel 4kg	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	6,20	7,10	7,20	8,00
4	Schlagball 80g	10,0	13,0	14,0	18,0	17,0	21,0	20,0	25,0	23,0	28,0	26,0	32,0
4	Wurfball 200g	8,0	9,0	11,0	12,0	13,0	14,0	17,0	19,0	26,0	29,0	27,0	30,0
4	Schwimmen 50m	2:50	2:00	1:50	1:10	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
4	Schwimmen 100m	=====	=====	=====	=====	3:10	2:50	3:00	2:40	2:30	2:20	2:20	2:10
4	Turnübung ***	3	4	4	5	6	7	7	8	9	10	11	12
5	800m Lauf	6:10	5:00	6:00	4:50	5:30	4:30	5:00	4:00	4:20	3:20	3:50	2:50
5	5km Radfahren	32:00	29:00	28:00	24:00	21:00	18:00	=====	=====	=====	=====	=====	=====
5	10km Radfahren	=====	=====	=====	=====	=====	=====	35:00	32:00	33:00	30:00	28:00	25:00
5	Schwimmen 300m	=====	=====	=====	=====	14:00	12:00	11:00	9:00	10:30	8:30	10:0	8:00
* / ** / *** Erläuterungen siehe Rückseite													