

	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 *	5	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 30m	10,0	9,0	8,8	8,3	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	6,7	6,5	6,0
2	Hochsprung cm	50	60	60	70	70	80	80	90	90	100	100	110
2	Weitsprung cm	160	180	200	220	220	240	260	280	300	330	320	350
2	Standweitsprung	90	105	100	115	110	125	120	135	130	145	150	165
2	Seilspringen Grundsp.	8	10	10	12	12	15	25	30	35	40	45	50
2	Knieaufschwung	gekonnt	gekonnt	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
2	Bocksprung	=====	=====	90	90	90	100	100	110	100	110	110	120
3	200m Rad fl. Start	60	50	45	40	40	35	35	30	30	25	28	22
3	50 m Lauf	15,0	14,0	13,0	11,5	11,5	10,5	11,0	10,0	9,5	9,0	9,0	8,5
3	Schwimmen 25m Sec	70	65	65	60	55	50	50	45	45	40	40	35
4	Kugel 3kg	=====	=====	=====	=====	=====	=====	4,30	5,10	5,00	6,00	5,50	6,50
4	Schlagball 80g	7,0	8,50	8,0	10,0	10,0	13,0	15,0	20,0	20,0	27,0	25,0	31,0
4	Wurfball 200g	5,0	6,50	7,0	8,0	10,0	11,0	13,0	14,0	16,0	21,0	23,0	25,0
4	Schwimmen 50m	2:50	2:00	1:50	1:10	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====
4	Schwimmen 100m	=====	=====	=====	=====	3:10	3:00	3:00	2:50	2:45	2:35	2:30	2:20
4	Turnübung ***	2	3	4	5	5	6	6	7	7	8	8	10
5	800m Lauf	6:00	5:30	5:50	5:20	5:40	5:10	5:20	4:50	5:10	4:40	5:00	4:00
5	5km Radfahren	33:00	28:00	30:00	26:00	25:00	21:00	=====	=====	=====	=====	=====	=====
5	10km Radfahren	=====	=====	=====	=====	=====	=====	56:00	51:00	50:00	44:00	41:00	37:00
5	Schwimmen 300m	=====	=====	=====	=====	15:00	13:00	12:00	10:00	11:00	9:00	10:30	8:30
	* / ** / ***	Erläuterungen siehe Rückseite											