



Empfehlung für die Leistungsbewertung LEICHTATHLETIK (Jungen)

(Stand: 01.08.2018)

Note	Jungen 11 Jahre Klasse 5				Jungen 12 Jahre Klasse 6				Jungen 13 Jahre Klasse 7				Jungen 14 Jahre Klasse 8				Jungen 15 Jahre Klasse 9				Jungen 16 Jahre Klasse 10				Note							
	50m	Weit	Ball 80g	1000m	50m	Weit	Ball 200g	1000m	75m	Weit	Hoch	Ball 200g	1000m	75m	Weit	Hoch	Ball 200g	Schleu. ball	1000 m	100 m	Weit	Hoch	Kugel 4 kg	Schleu. ball		1500 m	100m	Weit	Hoch	Kugel 5 kg	Schleu. ball	1500 m
1	8,00	3,57	40,0	4,01	7,8	3,66	40,0	3,59	11,6	3,83	1,20	42,0	3,51	11,2	4,14	1,30	45,5	29,5	3,45	13,9	4,72	1,40	9,30	32,0	5,34	13,3	5,24	1,50	9,46	34,5	5,30	1
1-	8,10	3,45	38,0	4,12	8,0	3,55	37,0	4,06	11,8	3,76		40,0	3,56	11,5	4,06		43,5	29,0	3,49	14,1	4,62		9,11	31,0	5,41	13,5	5,11		9,23	33,5	5,36	1-
2+	8,40	3,30	36,0	4,18	8,2	3,42	34,5	4,12	12,1	3,64		37,5	4,03	11,7	3,89		40,0	27,5	3,53	14,3	4,51		8,85	29,5	5,49	13,7	4,76		9,00	31,5	5,41	2+
2	8,60	3,25	33,5	4,25	8,3	3,39	32,0	4,16	12,3	3,56	1,15	34,0	4,09	11,9	3,83	1,25	37,0	26,5	3,58	14,4	4,36	1,30	8,60	28,0	5,57	13,9	4,51	1,40	8,72	30,0	5,47	2
2-	8,80	3,15	30,5	4,30	8,5	3,25	29,0	4,22	12,7	3,48		31,5	4,14	12,3	3,71		33,5	25,5	4,06	14,7	4,21		8,41	27,0	6,10	14,1	4,36		8,45	28,0	5,59	2-
3+	9,10	3,09	27,0	4,36	8,9	3,19	25,5	4,28	13,0	3,39		27,5	4,18	12,6	3,61		31,5	24,0	4,11	15,0	4,07		8,23	25,5	6,23	14,3	4,20		8,23	26,5	6,11	3+
3	9,40	3,03	25,5	4,40	9,1	3,14	22,5	4,32	13,3	3,30	1,10	24,0	4,22	12,9	3,53	1,15	29,0	22,0	4,16	15,3	3,95	1,25	8,00	24,0	6,37	14,5	4,11	1,35	8,12	25,5	6,28	3
3-	9,70	2,89	24,0	4,48	9,5	3,00	19,5	4,37	13,5	3,21		21,5	4,27	13,1	3,41		25,5	20,5	4,21	15,6	3,75		7,46	22,5	6,49	14,8	3,98		7,74	24,0	6,38	3-
4+	10,0	2,67	22,0	4,53	9,8	2,87	16,5	4,41	13,7	3,13		19,0	4,31	13,3	3,30		23,5	18,0	4,25	15,9	3,57		7,27	20,0	6,57	15,3	3,79		7,53	22,0	6,49	4+
4	10,3	2,56	20,5	4,58	10,1	2,71	14,5	4,45	13,9	3,06	1,00	17,0	4,36	13,5	3,25	1,10	22,0	16,5	4,29	16,3	3,48	1,15	7,10	18,0	7,04	15,8	3,65	1,25	7,31	20,5	6,58	4
4-	10,7	2,40	18,5	5,03	10,3	2,60	12,5	4,50	14,2	2,92		15,5	4,41	13,8	3,11		20,0	15,0	4,33	16,7	3,37		6,45	17,0	7,21	16,3	3,59		7,02	19,5	7,10	4-
5+	11,1	2,23	16,5	5,12	10,8	2,45	11,0	4,57	14,6	2,83		14,0	4,46	14,4	3,04		17,0	14,0	4,37	17,2	3,30		6,11	15,5	7,43	16,8	3,48		6,46	18,0	7,24	5+
5	11,5	2,12	15,0	5,20	11,2	2,31	10,5	5,03	14,9	2,78	0,95	13,0	4,50	14,7	2,98	1,00	18,0	13,5	4,40	17,7	3,26	1,10	5,50	15,0	7,56	17,1	3,41	1,15	6,00	17,5	7,37	5

Empfehlung für die Leistungsbewertung FITNESS (Jungen)

(Stand: 01.11.2017)

Note	Jungen 11 Jahre Klasse 5					Jungen 12 Jahre Klasse 6					Jungen 13 Jahre Klasse 7					Jungen 14 Jahre Klasse 8					Jungen 15 Jahre Klasse 9					Jungen 16 Jahre Klasse 10					Note
	Linien-Lauf 9-3-6-3-9	Seil-sprünge	Stand-sprung / Reich-höhe	Crunch	Dreier-hopp	Linien-Lauf 9-3-6-3-9	Seil-sprünge	Stand-sprung / Reich-höhe	Crunch	Dreier-hopp	Linien-Lauf 9-3-6-3-9	Seil-sprünge	Stand-sprung / Reich-höhe	Crunch	Liege-stütz	Linien-Lauf 9-3-6-3-9	Seil-sprünge	Stand-sprung / Reich-höhe	Crunch	Liege-stütz	Linien-Lauf 9-3-6-3-9	Seil-sprünge	Stand-sprung / Reich-höhe	Crunch	Klimm-züge	Linien-Lauf 9-3-6-3-9	Seil-sprünge	Stand-sprung / Reich-höhe	Crunch	Klimm-züge	
	s	Anz. in 60 s	cm	Anz. in 30 s	m	s	Anz. in 60 s	cm	Anz. in 30 s	m	s	Anz. in 60 s	cm	Anz. in 30 s	Anz.	s	Anz. in 60 s	cm	Anz. in 30 s	Anz.	s	Anz. in 60 s	cm	Anz. in 30 s	Streck/schräg	s	Anz. in 60 s	cm	Anz. in 30 s	Streck/schräg	
1	9,2	115	35	30	5,40	9,0	125	38	31	5,80	8,8	130	40	32	28	8,6	135	44	33	32	8,4	140	48	34	12 / -	8,2	145	52	34	12 / -	1
2	10,0	90	31	26	4,80	9,8	100	34	27	5,20	9,5	110	36	28	20	9,3	115	40	29	24	9,1	120	44	30	7 / -	8,9	125	47	30	7 / -	2
3	10,8	65	27	22	4,20	10,5	80	31	23	4,60	10,2	90	33	24	12	9,9	95	36	25	16	9,7	100	40	26	4 / -	9,5	105	43	26	4 / -	3
4	11,3	50	23	18	3,70	11,0	60	26	19	4,00	10,7	75	29	20	5	10,5	75	32	21	8	10,2	80	35	22	- / 24	10,0	85	38	22	2 / -	4
5	11,8	30	18	14	3,20	11,5	40	20	14	3,50	11,2	55	23	16	1	11,0	55	26	17	2	10,8	60	29	18	- / 15	10,6	65	32	18	- / 18	5