



Empfehlung für die Leistungsbewertung LEICHTATHLETIK (Mädchen)

(Stand: 01.08.2018)

Note	Mädchen 11 Jahre Klasse 5				Mädchen 12 Jahre Klasse 6				Mädchen 13 Jahre Klasse 7				Mädchen 14 Jahre Klasse 8				Mädchen 15 Jahre Klasse 9					Mädchen 16 Jahre Klasse 10					Note					
	50m	Weit	Ball 80g	800m	50m	Weit	Ball 200g	800m	75m	Weit	Hoch	Ball 200g	800m	75m	Weit	Hoch	Ball 200g	Schleu. ball	800 m	100 m	Weit	Hoch	Kugel 3 kg	Schleu. Ball	1000 m	100m		Weit	Hoch	Kugel 4 kg	Schleu. ball	1000 m
1	8,2	3,36	26,0	3,34	8,0	3,44	27,0	3,20	12,0	3,56	1,15	28,5	3,16	11,9	3,75	1,20	29,5	26,0	3,15	15,3	3,90	1,25	7,50	29,0	4,10	15,1	4,12	1,30	7,65	30,0	4,08	1
1-	8,4	3,27	25,0	3,38	8,2	3,38	26,0	3,26	12,1	3,49		27,0	3,22	12,1	3,68		28,5	25,5	3,20	15,5	3,81		7,39	28,0	4,16	15,3	4,03		7,50	29,0	4,12	1-
2+	8,6	3,19	22,5	3,42	8,3	3,30	23,5	3,31	12,3	3,41		25,5	3,28	12,2	3,53		26,5	25,0	3,25	15,8	3,75		7,21	26,5	4,22	15,5	3,88		7,29	28,0	4,18	2+
2	8,9	3,10	20,0	3,46	8,5	3,21	21,5	3,37	12,5	3,35	1,10	24,5	3,33	12,4	3,45	1,15	25,5	24,0	3,30	16,0	3,62	1,20	7,04	25,0	4,27	15,8	3,73	1,25	7,10	27,0	4,23	2
2-	9,1	2,97	18,5	3,57	8,9	3,09	20,0	3,48	12,7	3,21		22,5	3,45	12,6	3,38		24,0	22,5	3,42	16,2	3,52		6,58	24,0	4,38	16,0	3,61		6,68	25,5	4,35	2-
3+	9,4	2,83	17,0	4,10	9,1	2,98	17,0	4,01	13,1	3,10		21,5	3,54	12,9	3,27		22,5	21,0	3,52	16,4	3,47		6,12	23,0	4,51	16,3	3,55		6,18	24,0	4,48	3+
3	9,7	2,74	15,0	4,20	9,4	2,89	14,5	4,10	13,4	3,03	1,05	20,5	4,03	13,2	3,21	1,10	21,5	20,0	4,02	16,6	3,41	1,15	5,41	22,0	5,06	16,5	3,50	1,15	5,51	23,0	5,01	3
3-	10,0	2,69	13,5	4,36	9,7	2,75	13,0	4,17	13,6	2,92		19,0	4,10	13,5	3,11		20,0	18,5	4,14	16,9	3,31		5,08	19,5	5,19	16,7	3,39		5,16	21,5	5,17	3-
4+	10,3	2,55	11,5	4,47	10,1	2,65	11,0	4,26	13,9	2,84		16,5	4,21	13,8	3,00		19,0	16,5	4,21	17,1	3,20		4,68	17,5	5,25	16,9	3,29		4,74	19,0	5,23	4+
4	10,7	2,49	10,5	4,53	10,5	2,58	9,0	4,36	14,2	2,78	1,00	15,0	4,28	14,0	2,91	1,05	18,0	15,0	4,27	17,3	3,10	1,10	4,32	16,5	5,36	17,1	3,21	1,10	4,42	17,5	5,30	4
4-	11,1	2,30	10,0	5,22	10,9	2,43	8,5	4,55	14,5	2,62		13,5	4,51	14,3	2,78		17,0	13,5	4,44	17,6	2,91		3,89	15,0	5,56	17,3	3,00		3,99	16,0	5,54	4-
5+	11,6	2,20	9,5	5,35	11,3	2,33	8,0	5,10	14,9	2,45		13,0	5,02	14,8	2,62		16,0	12,0	5,00	17,9	2,73		3,40	13,0	6,22	17,6	2,87		3,65	15,0	6,20	5+
5	11,9	2,12	9,0	5,40	11,8	2,29	7,5	5,25	15,3	2,38	0,95	12,5	5,22	15,1	2,51	1,00	15,0	11,0	5,19	18,1	2,65	1,05	3,20	12,0	6,40	17,9	2,79	1,05	3,50	14,0	6,32	5

Empfehlung für die Leistungsbewertung FITNESS (Mädchen)

(Stand: 01.11.2017)

Note	Mädchen 11 Jahre Klasse 5					Mädchen 12 Jahre Klasse 6					Mädchen 13 Jahre Klasse 7					Mädchen 14 Jahre Klasse 8					Mädchen 15 Jahre Klasse 9					Mädchen 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 / schräg	Linien-Lauf 9-3-6-3-9	Seil-sprünge	Stand-sprung / Reich-höhe	Crunch	Liege-stütz / schräg	Linien-Lauf 9-3-6-3-9	Seil-sprünge	Stand-sprung / Reich-höhe	Crunch	Klimm-züge / schräg	Linien-Lauf 9-3-6-3-9	Seil-sprünge	Stand-sprung / Reich-höhe	Crunch	Klimm-züge / schräg	
1	9,5	115	33	28	5,10	9,4	125	36	28	5,50	9,3	130	38	30	25	9,3	135	40	30	26	9,2	140	42	32	44	9,1	145	42	32	46	1
2	10,3	90	29	24	4,60	10,2	100	32	24	5,00	10,1	110	34	26	18	10,1	115	36	26	19	10,0	120	38	28	30	9,9	125	38	28	30	2
3	11,0	65	26	20	4,10	11,0	80	28	20	4,50	10,9	90	30	22	11	10,9	95	32	22	12	10,8	100	34	24	22	11,7	105	34	24	24	3
4	11,8	50	21	16	3,60	11,5	60	23	16	3,90	11,3	75	25	18	4	11,3	75	27	18	5	11,2	80	28	20	15	11,1	85	28	20	16	4
5	12,2	30	15	12	3,10	12,0	40	17	12	3,40	11,8	55	19	14	1	11,8	55	21	14	2	11,7	60	22	16	10	11,6	65	22	16	10	5