

Gruppe	Übung	Schüler		
		Alter im Kalenderjahr	8	9/10
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit		
	100-m-Schwimmen	3:00	2:45	2:30
	200-m-Schwimmen	-	-	-
2	Hochsprung	0,75	0,85	1,00
	Weitsprung	2,40	2,60	3,10
	Sprung:	belieb. Sprunggerät seit		
	Hocke oder Grätsche	0,90	1,00	1,00
3	50-m-Lauf	10,3	9,9	9,2
	75-m-Lauf	-	-	12,7
	100-m-Lauf	-	-	-
	400-m-Lauf	-	-	-
	1000-m-Lauf	-	-	-
	300-m-Inline-Skating	-	-	-
	500-m-Inline-Skating	2:00	1:48	1:38
4	Kugel	-	-	-
	Steinstoß (15 kg, li. u. re.)	-	-	-
	Schlagball (80g)	17,00	20,00	27,00
	Wurfball (200g)	-	18,00	22,00
	Schleuderball (1 kg)	-	-	-
	Schleuderball (1,5 Kg)	-	-	-
	Medizinball (2kg)	-	-	-
	100-m-Schwimmen	-	-	-
		Geräturnen: Kombination	Reck: Aufschwung,, Unterschwingung	
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren	Boden: Rad		
	weitere Angebote ab 14 Jahre	-	-	-
5	800-m-Lauf	4:50	4:30	4:10
	1000-m-Lauf	-	5:40	5:15
	2000-m-Lauf	-	-	-
	3000-m-Lauf	-	-	-
	5000-m-Lauf	-	-	-
	5000-m-Inline-Skating	-	27:00	22:00
	10000-m-Inline-Skating	-	-	-
	10-km-Wandern	-	-	-
	20-km-Wandern	-	-	-
	600-m-Schwimmen	-	-	-
1000-m-Schwimmen	-	-	-	
	Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit		
	weitere Angebote ab 14 Jahre	-	-	-