

Änderungen der Werte im Leistungskatalog 2020

Kinder und Jugendliche

- Jungen -

Ausdauer:

	B	S	G
800m			
AK 14_15			3:00 / 2:50
AK 16_17	4:05 / 3:50	3:25 / 3:05	2:45 / 2:25

Kraft:

	B	S	G
Wurfball			
AK 16_17	34,00 / 32,00	38,00 / 36,00	42,00 / 40,00

Koordination:

	B	S	G
Seilspringen			
AK 12_13	10 / 10	20 / 15	30 / 25

- Mädchen -

Kraft:

	B	S	G
NEU: Schlagball bis einschl. AK 12 - 13 (Bisher Wurfball)			
AK 6_7			12,00 / 13,00
AK 12_13	15,00 / 16,00	18,00 / 19,00	22,00 / 23,00
Wurfball			
AK 16_17			31,00 / 32,00

Koordination:

	B	S	G
Seilspringen			
AK 12_13	10 / 10	20 / 15	30 / 25

Blau geschriebene Werte = Alte Werte aus 2019 zum Vergleich

Erwachsene

- Männer -

Ausdauer:

	B	S	G
3.000m			
AK 18_19	17:50 / 17:20	15:50 / 15:20	13:50 / 13:20
AK 20_24	17:20 / 16:50	15:20 / 14:50	13:20 / 12:50
AK 25_29	17:40 / 17:10	15:40 / 15:10	13:40 / 13:10
AK 30_34	18:30 / 18:40	16:30 / 16:10	14:30 / 14:10

Kraft:

	B	S	G
Medizinball			
AK 20_24	10,25 / 10,00	11,25 / 11,00	12,00 / 11,75
Steinstoßen NEU: 5 kg (Bisher 10 kg) ab AK 70			
AK 70_74	9,40 / 6,90	10,70 / 8,20	12,00 / 9,50
AK 75_79	9,20 / 6,70	10,50 / 8,00	11,80 / 9,30
AK 80_84	9,00 / 6,50	10,30 / 7,80	11,60 / 9,10
AK 85_89	8,80 / 6,30	10,10 / 7,60	11,40 / 8,90
AK 90+	8,40 / 5,90	9,70 / 7,20	11,00 / 8,50
Standweitsprung			
AK 50_54	1,40 / 1,35	1,70 / 1,65	2,00 / 1,95
AK 55_59	1,35 / 1,30	1,65 / 1,60	1,95 / 1,90

Schnelligkeit:

	B	S	G
Laufen NEU: 50m (Bisher 30 m) ab AK 75			
AK 75_79	12,2 / 7,2	11,2 / 6,4	10,1 / 5,7
AK 80_84	13,0 / 7,6	12,0 / 6,9	10,9 / 6,0
AK 85_89	14,1 / 8,5	13,1 / 7,7	12,0 / 6,7
AK 90+	15,5 / 9,1	14,5 / 8,3	13,4 / 7,2

Blau geschriebene Werte = Alte Werte aus 2019 zum Vergleich

- Männer -

Koordination:

	B	S	G
Hochsprung			
AK 20_24	1,35 / 1,30	1,45 / 1,40	
AK 90+	0,65 / 0,70	0,75 / 0,80	0,85 / 0,90
Weitsprung			
AK 35_39			4,70 / 4,80
AK 40_44			4,60 / 4,70
AK 70_74			3,50 / 3,60
Seilspringen Neu AK 40 - 49: Jeder Durchschlag zählt			
AK 18_19	5 / 10	10 / 15	15 / 20
AK 20_24	5 / 10	10 / 15	15 / 20
AK 25_29	5 / 10	10 / 15	15 / 20
AK 40_44	40 / 20	60 / 30	80 / 40
AK 45_49	40 / 20	60 / 30	80 / 40

- Frauen -

Ausdauer:

	B	S	G
3.000m			
AK 18_19	20:50 / 22:00	18:50 / 20:00	16:50 / 18:00
AK 20_24	20:20 / 21:50	18:20 / 19:50	16:20 / 17:50
AK 25_29	20:40 / 22:00	18:40 / 19:50	16:40 / 18:00
AK 30_34	21:30 / 22:20	19:30 / 20:10	17:30 / 18:10
AK 35_39	22:00 / 23:10	20:00 / 20:30	18:00 / 18:20
AK 40_44	22:50 / 24:00	20:40 / 21:00	
AK 45_49	23:50 / 24:40		
AK 50_54	24:50 / 25:10		
AK 75_79		25:30 / 25:20	
AK 85_89		28:00 / 27:50	
Nordic Walking			
AK 30_34			60:25 / 60:30
AK 35_39			60:45 / 60:30

Blau geschriebene Werte = Alte Werte aus 2019 zum Vergleich

- Frauen -**Kraft:**

	B	S	G
Medizinball			
AK 20_24	7,50 / 7,25		8,75 / 8,50
AK 30_34			8,50 / 8,25
Kugelstoßen			
AK 65_69 (3kg)			6,15 / 6,25
Steinstoßen NEU: 3 kg (Bisher 5 kg) ab AK 50			
AK 50_54	9,80 / 7,95	10,60 / 8,75	11,40 / 9,55
AK 55_59	9,40 / 7,55	10,30 / 8,55	11,10 / 9,35
AK 60_64	9,05 / 7,20	9,90 / 8,10	10,70 / 9,00
AK 65_69	8,50 / 6,65	9,40 / 7,60	10,20 / 8,45
AK 70_74	7,90 / 6,05	8,80 / 6,95	9,60 / 7,85
AK 75_79	7,40 / 5,55	8,30 / 6,45	9,10 / 7,35
AK 80_84	6,90 / 5,05	7,80 / 5,95	8,60 / 6,85
AK 85_89	6,45 / 4,60	7,35 / 5,50	8,15 / 6,40
AK 90+	6,10 / 4,30	7,00 / 5,20	7,80 / 6,10
Standweitsprung			
AK 50_54		1,30 / 1,25	1,55 / 1,50
AK 55_59		1,25 / 1,20	1,50 / 1,45
AK 80_84	0,85 / 0,90		

Schnelligkeit:

	B	S	G
Laufen Neu: 50m (Bisher 30 m) ab AK 75			
AK 75_79	13,5 / 8,3	12,3 / 7,5	11,1 / 6,6
AK 80_84	14,3 / 8,8	13,1 / 7,9	12,0 / 7,1
AK 85_89	15,5 / 9,5	14,3 / 8,6	13,2 / 7,7
AK 90+	17,1 / 10,4	15,9 / 9,5	14,8 / 8,6

Koordination:

	B	S	G
Hochsprung			
AK 90+	0,55 / 0,60	0,60 / 0,65	0,65 / 0,70
Seilspringen Neu AK 40 - 49: Jeder Durchschlag zählt			
AK 18_19	5 / 10	10 / 15	15 / 20
AK 20_24	5 / 10	10 / 15	15 / 20
AK 25_29	5 / 10	10 / 15	15 / 20
AK 40_44	40 / 20	60 / 30	80 / 40
AK 45_49	40 / 20	60 / 30	80 / 40

Blau geschriebene Werte = Alte Werte aus 2019 zum Vergleich