

# Änderungen der Werte im Leistungskatalog 2020

## Kinder und Jugendliche

### Jungen

#### Ausdauer:

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

#### Kraft:

	B	S	G
<b>Wurfball</b>			
AK 16_17	34,00	38,00	42,00

#### Koordination:

	B	S	G
<b>Seilspringen</b>			
AK 12_13	10	20	30

### Mädchen

#### Kraft:

	B	S	G
<b>Schlagball → NEU bis einschl. AK 12_13</b>			
AK 6_7			12,00
AK 12_13	15,00	18,00	22,00
<b>Wurfball</b>			
AK 16_17			31,00

#### Koordination:

	B	S	G
<b>Seilspringen</b>			
AK 12_13	10	20	30

## Erwachsene Männer

### Ausdauer:

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

### Kraft:

	B	S	G
<b>Medizinball</b>			
AK 20_24	10,25	11,25	12,00
<b>Steinstoßen → 5 kg ab AK 70_74</b>			
AK 70_74	9,40	10,70	12,00
AK 75_79	9,20	10,50	11,80
AK 80_84	9,00	10,30	11,60
AK 85_89	8,80	10,10	11,40
AK 90+	8,40	9,70	11,00
<b>Standweitsprung</b>			
AK 50_54	1,40	1,70	2,00
AK 55_59	1,35	1,65	1,95

### Schnelligkeit:

	B	S	G
<b>Laufen NEU 50m</b>			
AK 75_79	12,2	11,2	10,1
AK 80_84	13,0	12,0	10,9
AK 85_89	14,1	13,1	12,0
AK 90+	15,5	14,5	13,4

### Koordination:

	B	S	G
<b>Hochsprung</b>			
AK 20_24	1,35	1,45	
AK 90+	0,65	0,75	0,85
<b>Weitsprung</b>			
AK 35_39			4,70
AK 40_44			4,60
AK 70_74			3,50

<b>Seilspringen</b>			
AK 18_19	5	10	15
AK 20_24	5	10	15
AK 25_29	5	10	15
AK 40_44	40	60	80
AK 45_49	40	60	80

---

## Frauen

### Ausdauer:

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

### Kraft:

	B	S	G
<b>Medizinball</b>			
AK 20_24	7,50		8,75
AK 30_34			8,50
<b>Kugelstoßen</b>			
AK 65_69 (3kg)			6,15
<b>Steinstoßen → 3 kg ab AK 50_54</b>			
AK 50_54	9,80	10,60	11,40
AK 55_59	9,40	10,30	11,10
AK 60_64	9,05	9,90	10,70
AK 65_69	8,50	9,40	10,20
AK 70_74	7,90	8,80	9,60
AK 75_79	7,40	8,30	9,10
AK 80_84	6,90	7,80	8,60
AK 85_89	6,45	7,35	8,15
AK 90+	6,10	7,00	7,80

<b>Standweitsprung</b>			
AK 50_54		1,30	1,55
AK 55_59		1,25	1,50
AK 80_84	0,85		

**Schnelligkeit:**

	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>G</b>
<b>Laufen NEU 50m</b>			
AK 75_79	13,5	12,3	11,1
AK 80_84	14,3	13,1	12,0
AK 85_89	15,5	14,3	13,2
AK 90+	17,1	15,9	14,8

**Koordination:**

	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>G</b>
<b>Hochsprung</b>			
AK 90+	0,55	0,60	0,65
<b>Seilspringen</b>			
AK 18_19	5	10	15
AK 20_24	5	10	15
AK 25_29	5	10	15
AK 40_44	40	60	80
AK 45_49	40	60	80