Athletiknormen ab 2020

Altersklasse		Dis-ziplin	♂ / ♀	Schnellkraft Beine	Ausdauerlauf			Kraftausdauer Beine		allgemeine Schnelligkeit koordinative Fähigkeiten			Kraft Oberkörper		Kraft Rücken		Kraft Bauch
				Schluss-dreisprung	1000 m	2000 m	3000 m	BÜ	Kasten	KBL	GWL	Seil-sprünge	Klimm-züge	Liege-stütze	Adler-schwünge	schräge Klimmzüge	crunches
				2 Ver-suche				1 min. Hockw.	1 min.	2 Ver-suche	2 Ver-suche	1 min.	ohne Zeit	1 min.	ohne Zeit	1 min.	ohne Zeit
U 11	8-10 Jahre		ml.	4,00	04:45			50	21	18,5	23,5	60	1	20	6	8	6
	8-10 Jahre		wbl.	3,51	05:00			40	17	19,0	24,5	60	1	10	4	5	4
U 13	11 Jahre		ml.	4,30	04:30			60	24	18,0	23,0	70	2	25	8	11	8
	11 Jahre		wbl.	3,70	04:45			50	20	18,5	24,0	70	2	15	6	8	6
	12 Jahre		ml.	4,68		10:00		70	27	17,5	22,5	80	3	30	10	14	10
	12 Jahre		wbl.	4,00		10:40		60	23	18,0	23,5	80	2	20	8	11	8
U 15	13 Jahre		ml.	4,98			15:00	50	30	17,0	22,0	100	4	35	12	17	12
	13 Jahre		wbl.	4,38			16:00	40	26	17,5	23,0	100	3	25	10	14	10
	14 Jahre	A	ml.	5,50			13:50	60	33	16,0	21,5	110	5	40	15	20	15
	14 Jahre	A	wbl.	4,80			14:45	45	29	17,0	22,5	110	4	30	12	17	12
	14 Jahre	K	ml.	6,50			13:15	60	33	16,0	21,5	110	5	40	15	20	15
	14 Jahre	K	wbl.	5,80			14:20	45	29	17,0	22,5	110	4	30	12	17	12
U 17	15 Jahre	A	ml.	6,00			13:30	70	38	15,5	21,0	120	7	45	19	23	19
	15 Jahre	A	wbl.	5,00			14:30	55	33	16,5	22,0	120	5	35	15	20	15
	15 Jahre	K	ml.	7,00			12:40	70	38	15,5	21,0	120	7	45	19	23	19
	15 Jahre	K	wbl.	6,00			14:00	55	33	16,5	22,0	120	5	35	15	20	15
	16 Jahre	A	ml.	6,80			13:00	75	43	15,0	20,5	140	8	50	23	26	23
	16 Jahre	A	wbl.	6,00			14:15	65	38	15,5	21,5	140	6	40	19	23	19
	16 Jahre	K	ml.	7,50			13:00	75	43	15,0	20,5	140	8	50	23	26	23
	16 Jahre	K	wbl.	6,40			14:15	65	38	15,5	21,5	140	6	40	19	23	19

Legende:

BÜ = Bankübersprünge
Kasten = Kastenaufsprünge
A = Ausdauer / **K** = Kurzzeit

KBL = Kasten-Bumerang-Lauf
GWL = Gewandtheitslauf

crunches = Rumpfaufrichten bis ca. 30 bis 45°, halber Sit-up