



# Inhaltsverzeichnis

# Jugend

Anforderungen Ausdauer	J4
Anforderungen Kraft	J5
Anforderungen Koordination	J6
Regelungen Ausdauer	J7
Regelungen Kraft	J10 - J11
Regelungen Koordination	J12 - J15

## Ausdauer

12 Minuten Lauf  
200 m Schwimmen  
500 m Schwimmen  
3 000 m Lauf

## Kraft

Liegestütze  
Klimmziehen  
Beugehang

## Koordination

Parcours  
Kasten-  
Bumerang-Test

Bei Abnahmen sowie beim Training hat stets eine Einwilligungserklärung eines Erziehungsberechtigten vorzuliegen.  
Den Datenschutzregelungen (s. S. 7f) muss von einem Erziehungsberechtigten zugestimmt werden.

## Ausdauer

### a—12 Minuten Lauf

Alter	bronze	silber	gold
10–11	1600	1800	2200
12–13	1800	2000	2400
14–15	2000	2200	2600
16–17	2200	2600	3000

[in Metern]

### b—200 m Schwimmen

Alter	bronze	silber	gold
10–11	7:30	6:20	5:05

### b—500 m Schwimmen

12–13	16:30	14:00	12:30
14–15	15:30	13:00	11:30
16–17	14:30	12:00	10:30

[in Minuten]

### c—3000 m Lauf

Alter	bronze	silber	gold
10–13	—	—	—
14–15	16:00	14:30	13:00
16–17	15:00	13:30	12:00

[in Minuten]

## Kraft

### a—Liegestütze

Alter	bronze	silber	gold
10–11	5	10	15
12–13	10	15	20
14–15	15	20	30
16–17	20	25	35

[Wiederholungen]

### b—Klimmziehen

Alter	bronze	silber	gold
10–11	3	6	12
12–13	4	7	13
14–15	5	8	14
16–17	6	9	15

[Wiederholungen]

### c—Beugehang

Alter	bronze	silber	gold
10–11	10	20	30
12–13	20	30	40
14–15	30	40	50
16–17	40	50	60

[in Sekunden]

## Koordination

### a—Parcours

Alter	bronze	silber	gold
10–11	2:10	1:55	1:40
12–13	2:05	1:50	1:35
14–15	2:00	1:45	1:30
16–17	1:55	1:40	1:25

[in Minuten]

### b—Kasten-Bumerang-Test

Alter	bronze	silber	gold
10–11	1:35	1:25	1:15
12–13	1:30	1:20	1:10
14–15	1:25	1:15	1:05
16–17	1:20	1:10	1:00

[in Minuten]

## Ausdauer

### a – 12 Minuten Lauf

Der 12 Minuten Lauf wird auf einer 400 m Laufbahn durchgeführt.

Der Bewerber läuft 12 Minuten und bleibt nach Ablauf der Zeit stehen. Die zurückgelegte Strecke wird gewertet.

### b – 200 m / 500 m Schwimmen

Beim 200 m bzw. 500 m Schwimmen ist der Schwimmstil nicht vorgeschrieben und kann gewechselt werden. Die Strecke ist ohne Unterbrechung zu bewältigen. Bei der Wende muss der Beckenrand mit einem Körperteil berührt werden. Hilfsmittel sind nicht gestattet. Im Freigewässer ist ein Neoprenanzug zulässig. Bei Abnahmen sowie beim Training hat stets ein Rettungsschwimmer anwesend zu sein.

### c – 3 000 m Lauf

Der 3 000 m Lauf wird auf einer geeigneten, flachen und vermessenen Strecke durchgeführt. Die Laufstrecke darf nicht verlassen werden. Die Leistungsanforderungen können auf einem Laufband mit einprozentiger Steigung erbracht werden.



# Kraft

## a – Liegestütze

Der Bewerber nimmt eine Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen ein. Die Hände sind dabei auf Höhe der Schultergelenke auf dem Boden aufgestützt.

Die Körperhaltung ist gestreckt bei geschlossenen Beinen.

Der Bewerber beugt bei gestreckter Körperhaltung die Arme, bis der Ellbogenwinkel  $90^\circ$  beträgt.

Anschließend streckt der Bewerber bei gestreckter Körperhaltung die Arme, bis der Ellbogenwinkel  $180^\circ$  beträgt.

Ein Versuch mit Hohlkreuzhaltung oder nach oben gestrecktem Gesäß ist ungültig.

## b – Klimmziehen

Die Übung beginnt aus dem freien Hang mit gestreckten Armen.

Es kann wahlweise der Kamm- oder Ristgriff\* verwendet bzw. zwischen beiden gewechselt werden.

Durch Beugen der Arme ist der Körper nach oben zu ziehen, bis das Kinn über die Stange reicht.

Ohne komplette Streckung der Arme zwischen den Wiederholungen erfolgt keine Zählung.

Hilfsmittel sind nicht zulässig.

**\* Der Ristgriff, auch Oberhandgriff genannt, bezeichnet eine Griffart, bei der die Handrücken zum Körper bzw. nach oben zeigen, sodass die Daumen nach innen zeigen. Beim Kammgriff zeigen die Handinnenflächen zum Gesicht und die Daumen nach außen.**

## c – Beugehang

Ausgangsposition: Es wird schulterbreit im Kammgriff an der Klimmzugstange gegriffen, sodass sich das Kinn bei ruhiger Körperhaltung oberhalb der Stange befindet. Um eine freihängende Klimmzugbewegung zu vermeiden, wird eine Aufstiegshilfe seitlich zur Verfügung gestellt. Die Zeitmessung beginnt mit Erreichen der Ausgangsposition und endet, wenn sich das Kinn nicht mehr oberhalb der Stange befindet. Die ruhige Körperhaltung ist während des Haltens beizubehalten.

# Koordination

## a – Parcours

(1) Der Bewerber startet von der Startlinie aus, durchläuft nach 3 m die Slalomstrecke (4 hohe Stangen im Abstand von jeweils 1,80 m) und biegt nach rechts ab. (2) Er überwindet das Kastenhindernis, Höhe: 1,10 m (Pferd möglich) beliebig und (3) absolviert auf den hintereinander liegenden Matten eine Rolle vorwärts, eine halbe Drehung und eine Rolle rückwärts. Judorollen sind möglich.

(4) Danach durchkriecht er das Hindernis (lichte Höhe: max. 0,50 m) und biegt nach rechts ab, (5) durchläuft ein zweites Mal die Slalomstrecke und (6) steigt über den Kasten (Höhe: 0,40 m) auf den Schwebebalken (Höhe: 0,90 m). Er überläuft den Balken (Medizinball in der Mitte muss liegenbleiben) und nimmt am Ende ein 5 kg-Gewicht (z. B. Sandsack) auf. Dieses bringt er in einer Hand zum Balkenanfang, macht eine halbe Drehung und transportiert es in der anderen Hand zurück und legt es ab. Auf dem Balken geht er zurück und steigt über den Kasten ab. Kein Springen. (7) Er läuft weiter zum mit drei Medizinbällen (10/11 Jahre 2 kg, 12/13 Jahre 3 kg, 14/15 Jahre 4 kg, 16/17

Jahre 5 kg) gefüllten Kastenteil 1. Die Bälle bringt er einzeln zum Kastenteil 2 und legt sie dort ab. Anschließend bringt er die Bälle wiederum einzeln zum Kastenteil 3 und von dort abschließend einzeln direkt zurück zum Kastenteil 1. Dabei darf kein Kastenteil übersprungen werden. Nach Ablegen des dritten Balls muss jeweils ein anderer aufgenommen und weitertransportiert werden. Nach Ablegen des dritten Balls im Kastenteil 1 erfolgt die Zeitnahme.

## Hinweise

- Der Schwebebalken ist beidseitig durch Matten zu sichern.
- Steht in der Sporthalle kein Schwebebalken zur Verfügung, ist der Einsatz einer umgedrehten erhöht fixierten Langbank möglich. Das Gewicht ist dann außerhalb der Bank in entsprechender Höhe zu platzieren, um eine vergleichbare Balancierstrecke zu erreichen.
- Muss der Bewerber den Balken verlassen (Gleichgewichtsproblem), so ist der Parcours zu wiederholen

- Alle Kastenteile liegen mit den Zapfen nach unten.
- Die Medizinbälle müssen abgelegt, nicht geworfen werden.
- Verschiebt sich das Kastenteil oder springt der Ball weg, muss in der laufenden Zeit die Station durch den Bewerber korrigiert werden.

Geräteaufbau siehe dFFA Erwachsene

### **b – Kasten-Bumerang-Test**

Der Bewerber startet vor der Matte auf Signal des Prüfers mit einer Rolle vorwärts, läuft um den Markierungskegel nach rechts, überspringt ein querliegendes Kastenteil und durchkriecht dieses auf dem Weg zurück zum Markierungskegel. Dieser wird wieder nach rechts umlaufen und der Bewerber balanciert von links durch eine markierte Gasse kommend über eine Langbank (Sitzfläche nach oben), die auf einem Kastenoberteil endet. Nach Passieren des Hütchentores geht es wieder zum Markierungskegel, der wiederum nach rechts umlaufen wird, Richtung Kasten (Höhe: 1,10 m). Das Gerät muss

überwunden werden. Weiter geht es zurück um den Markierungskegel nach rechts zur Matte. Nach kurzem Anschlagen an der Matte wird ein zweiter, dann ein dritter Durchgang durchgeführt, der mit dem Anschlagen an der Matte endet. Die Zeit wird vom Startsignal bis zum letzten Anschlagen an der Matte gestoppt.

Alle Geräte sind um ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 10 m aufgebaut. Das Kastenteil ist gegen Umfallen durch eine Person zu sichern.

Geräteaufbau siehe dFFA Erwachsene



**d** *F*  
*F* **A**

