

Nr.	Übung	6 Jahre		7 bis 8 Jahre		9 bis 10 Jahre		11 bis 12 Jahre		13 bis 14 Jahre	
		männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.
1.	Japan-Test	11,5	11,5	11,0	11,0	10,2	10,5	9,6	10,0	9,2	9,5
2.	Bauchmuskelttest	3-3-3	3-3-3	4-4-4	4-4-4	5-5-5	5-5-5	7-7-7	7-7-7	10-10-10	10-10-10
3.	Rückenmuskelttest	2	2	3	3	4	4	5	5	7	7
4.	Seilspringen	35	35	50	55	60	80	70	85	75	90
5.	Knie-Liegestütz	24	20	28	24	33	28	38	33	43	38
6.	Dauerlauf (m) 600, 800, 1000 m (neue Werte)	600 4:00	600 4:15	600 3:45	600 4:00	800 4:45	800 5:15	800 4:25	800 5:05	1000 4:45	800 4:45