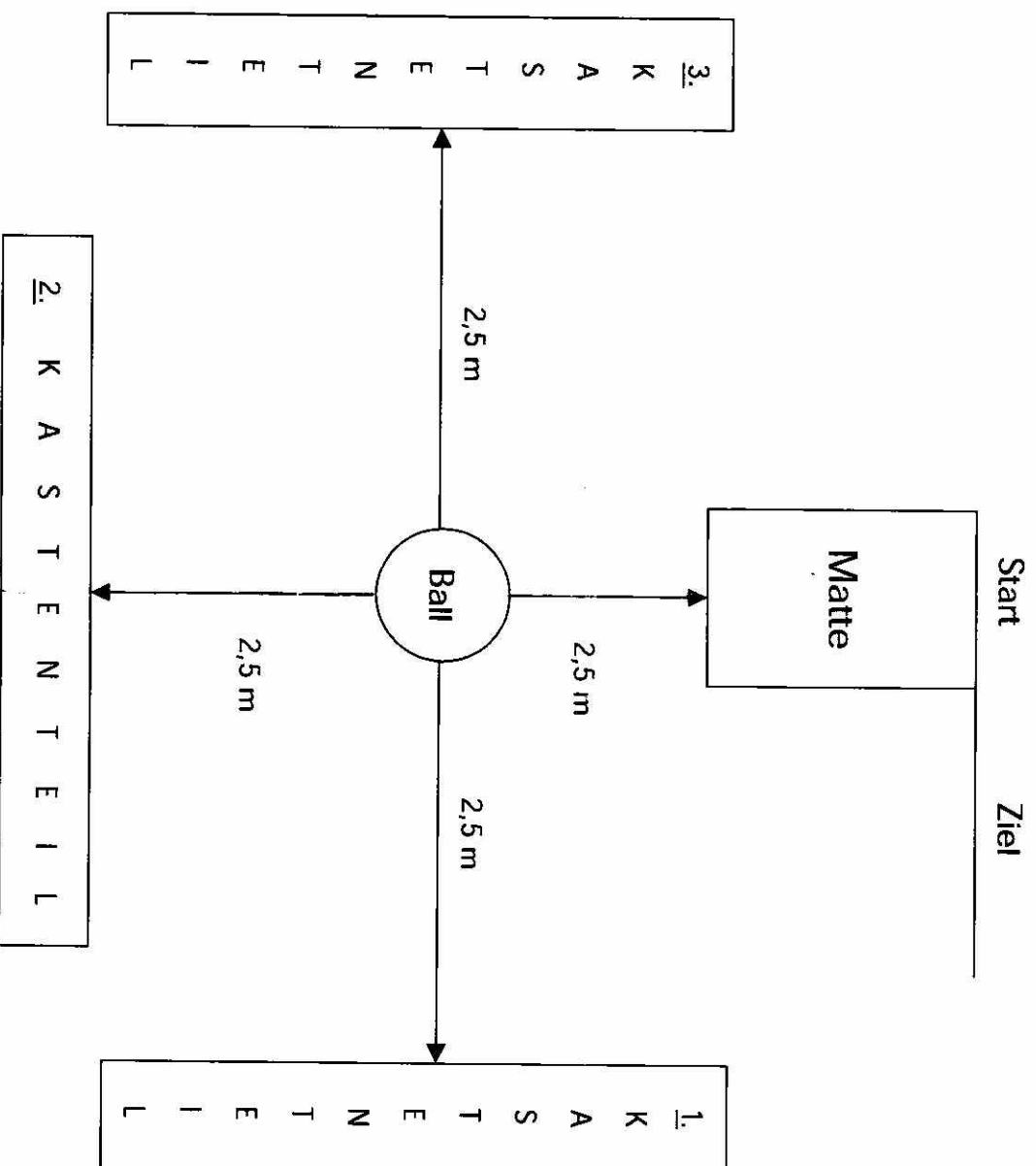


# Bumerangtest



- ⇒ immer rechts um den Ball
- ⇒ immer erst über das Kastenteil springen
- ⇒ danach durchkriechen
- ⇒ zum Schluss an der Matte vorbei
- ⇒ Ziel ist am Mattenende!

Rolle vorwärts auf der Matte

# Athletiknormen SRB 2007

Altersklasse	Bumerangtest 2 Versuche	Schlussdreisprung 2 Versuche	Bankbergränge 1min (U11 u. U13 Hochwende)	Liegeflitze 1min	Seilsprung 1min	1000m 3000m	
Schüler U11 AK 8-10	männl.	17,00 sek.	4,00 m	35	20	60	04:45 min
	weibl.	17,50 sek.	3,40 m	25	10	60	05:00 min
Schüler U13 AK 11	männl.	16,50 sek.	4,30 m	40	25	70	04:30 min
	weibl.	17,00 sek.	3,70 m	30	15	70	04:45 min
Schüler U13 AK 12	männl.	16,00 sek.	4,68 m	45	30	80	04:15 min
	weibl.	16,50 sek.	4,00 m	35	20	80	04:30 min
Schüler U15 AK 13	männl.	15,30 sek.	4,98 m	50	35	100	15:00 min
	weibl.	15,70 sek.	4,38 m	40	25	100	16:00 min
Schüler U15 AK 14 Ausdauer	männl.	14,30 sek.	5,50 m	60	40	110	13:50 min
	weibl.	14,90 sek.	4,80 m	45	30	110	14:45 min
Schüler U15 AK 14 Kurzzeit	männl.	14,30 sek.	6,50 m	60	40	110	13:50 min
	weibl.	14,90 sek.	5,80 m	45	30	110	14:45 min
Jugend U17 AK 15 Ausdauer	männl.	13,80 sek.	6,00 m	70	45	120	13:15 min
	weibl.	14,30 sek.	5,00 m	55	35	120	14:20 min
Jugend U17 AK 15 Kurzzeit	männl.	13,80 sek.	7,00 m	70	45	120	13:30 min
	weibl.	14,30 sek.	6,00 m	55	35	120	14:30 min
Jugend U17 AK 16 Ausdauer	männl.	13,50 sek.	6,80 m	75	50	140	12:40 min
	weibl.	14,00 sek.	6,00 m	65	40	140	14:00 min
Jugend U17 AK 16 Kurzzeit	männl.	13,50 sek.	7,50 m	75	50	140	13:00 min
	weibl.	14,00 sek.	6,40 m	65	40	140	14:15 min