



# LEISTUNGSANFORDERUNG KINDER + JUGEND

J	Jungen
M	Mädchen

Disziplin	Altersklassen	Ausführung		Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.	Br.	Si.	Go.
				8 - 11			12 - 14			15 - 17		
<b>A Zeitfahren (in min)</b>												
1	Straße flach	5 km	J	25	20	17	17	14	12	12	11	10
			M	25	20	17	17	15	14	14	13	12
<b>B Streckenfahren (in min)</b>												
1	Tourenfahren	1 x 25 km	J	150	115	94	94	79	71	71	62	56
			M	150	115	94	94	83	75	75	68	62
oder 2	Mountainbike Geländefahrt auf 85 % befestigte Strecke / 15 % asphaltierte Strecke	1 x 10 km	J	75	58	47	47	40	36	36	31	28
			M	75	58	47	47	41	37	37	34	31
<b>C Saisonleistung</b>				<b>DRA = A + B + C</b>								
1	Jahreskilometer		J	100	150	200	200	250	300	300	500	700
			M	100	150	200	200	250	300	300	500	700
<b>D Sprint (alternativ zu C, Bedingung D + E)</b>				<b>DRA = A + B + D + E</b>								
1	Fliegender Start Straße flach (in sec)	200 m	J	38	35	32	29	26	23	20	18	16
			M	38	35	32	32	29	26	23	21	19
<b>+ E Geschicklichkeitsfahren (alternativ zu C, Bedingung D + E)</b>				<b>DRA = A + B + D + E</b>								
1	Wippe oder Balancebrett (Bohle: B=20 x H=4 cm x L=5 m)	Mitte: ggf. Rundholz Ø = 10 cm	J	x	x	x	x	x	x	x	x	x
			M	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Langsamfahren 25 Meter in mind. sec	Ohne Stillstand u. Bodenberührung, Fahrspur 1 m	J	15	25	35	35	45	55	60	70	80
			M	15	25	35	35	45	55	60	70	80
3	Slalomfahren, 1 Mal	6 Hindernisse, 2 m Abstand	J	x	x	x	x	x	x	x	x	x
			M	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Stand:

März 2008