# Vorschlag Ausdauerleistung weiblich

| | | |
|---|---|---|
| Klasse 5/6 20min | 3200m | 1 |
| | 3100 | 1-2 |
| | 3000 | 2 |
| | 2900 | 2-3 |
| | 2800 | 3 |
| | 2700 | 3-4 |
| | 2600 | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Klasse 7/8 25min | 4200 | 1 |
| | 4100 | 1-2 |
| | 4000 | 2 |
| | 3800 | 2-3 |
| | 3600 | 3 |
| | 3400 | 3-4 |
| | 3200 | 4 |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| Klasse 9 30min | 5200 | 1 |
| | 5000 | 1-2 |
| | 4800 | 2 |
| | 4600 | 2-3 |
| | 4300 | 3 |
| | 4100 | 3-4 |
| | 3800 | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Klasse 10 30min | 5400 | 1 |
| | 5200 | 1-2 |
| | 5000 | 2 |
| | 4800 | 2-3 |
| | 4500 | 3 |
| | 4300 | 3-4 |
| | 4000 | 4 |

Die Jahrgangsstufe sollte weiterhin 1 Bonuspunkt erhalten, wenn kein LA-Kurs gewählt ist.

| **JG1** | **JG1** | **JG2** | **JG2** | **Punkte** |
|---|---|---|---|---|
| **12min** | **30min** | **12min** | **30min** | |
| 2675 | 5800 | 2675 | 6000 | 15 |
| 2650 | 5700 | 2650 | 5900 | 14,5 |
| 2625 | 5600 | 2625 | 5800 | 14 |
| 2600 | 5500 | 2600 | 5700 | 13,5 |
| 2575 | 5400 | 2575 | 5600 | 13 |
| 2550 | 5300 | 2550 | 5500 | 12,5 |
| 2525 | 5200 | 2525 | 5400 | 12 |
| 2500 | 5100 | 2500 | 5300 | 11,5 |
| 2475 | 5000 | 2475 | 5200 | 11 |
| 2450 | 4900 | 2450 | 5100 | 10,5 |
| 2425 | 4800 | 2425 | 5000 | 10 |
| 2375 | 4700 | 2375 | 4900 | 9,5 |
| 2325 | 4600 | 2325 | 4800 | 9 |
| 2275 | 4500 | 2275 | 4700 | 8,5 |
| 2225 | 4400 | 2225 | 4600 | 8 |
| 2175 | 4300 | 2175 | 4500 | 7,5 |
| 2125 | 4200 | 2125 | 4400 | 7 |
| 2075 | 4100 | 2075 | 4300 | 6,5 |
| 2025 | 4000 | 2025 | 4200 | 6 |
| 1975 | 3900 | 1975 | 4100 | 5,5 |
| 1925 | 3800 | 1925 | 4000 | 5 |
| 1875 | 3700 | 1875 | 3900 | 4,5 |
| 1825 | 3600 | 1825 | 3800 | 4 |
| 1750 | 3500 | 1750 | 3700 | 3,5 |
| 1675 | 3400 | 1675 | 3600 | 3 |
| 1600 | 3300 | 1600 | 3500 | 2,5 |
| 1525 | 3200 | 1525 | 3400 | 2 |
| 1450 | 3100 | 1450 | 3300 | 1,5 |
| 1375 | 3000 | 1375 | 3200 | 1 |
| | | | | |
| | | | | |