

# Männer

Alter		18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	ab 90										
Übung	Pkt.																										
Ausdauer (in min)	3000m Lauf	1	17:50	17:20	17:40	18:30	19:50	21:00	22:10	23:20	23:50	24:30	25:00	25:20	26:00	26:30	27:30	29:50									
		2	15:50	15:20	15:40	16:30	17:20	18:30	19:30	20:20	20:50	21:30	22:00	22:20	23:00	23:30	24:30	26:50									
		3	13:50	13:20	13:40	14:30	15:00	15:50	16:30	17:20	17:50	18:30	19:00	19:20	20:00	20:30	21:30	23:50									
	10km Lauf	1	63:20	62:30	66:00	69:40	74:10	78:50	83:40	88:20	91:30	94:40	98:00	102:10	107:20	113:10	120:10	127:40									
		2	57:20	56:30	59:20	61:10	65:30	69:30	73:10	76:40	79:40	82:40	86:00	90:10	95:20	101:10	108:10	115:40									
		3	51:20	50:00	52:00	54:50	56:50	60:10	63:30	65:30	67:40	70:40	74:00	78:10	83:20	89:10	96:10	103:40									
	Schwimmen			800m								400m				200m											
		1	22:35	22:10	23:10	25:45	28:50	32:25	34:30	17:25	17:50	18:10	18:25	18:25	9:25	9:30	9:30	9:45									
		2	19:50	19:30	20:00	21:30	24:00	26:25	27:50	14:20	14:35	14:45	15:05	15:15	7:40	7:50	8:00	8:10									
	7,5km Walking/ Nordic Walking	1	58:30	57:00	58:30	62:30	65:00	66:00	68:30	71:00	73:00	75:45	78:10	81:30	86:10	91:30	96:00	102:45									
		2	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00	65:00	67:30	69:30	72:00	75:45	79:45	84:15	89:20									
		3	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	57:30	59:00	60:30	62:00	65:00	67:30	72:00	75:30	80:00									
	20km Radfahren	1	47:00	46:30	50:00	53:30	58:00	63:00	66:00	68:30	70:30	71:30	72:30	73:30	74:30	76:00	77:30	79:00									
		2	42:30	42:00	44:30	47:00	50:00	52:00	55:00	57:00	58:30	60:00	60:30	61:30	63:00	64:30	66:30	68:00									
		3	38:30	37:30	39:00	40:30	41:30	43:30	45:00	46:30	47:30	48:00	48:30	49:30	51:30	53:00	55:30	58:00									
	Kraft (in m)	Medizinballwurf (2kg)	1	11,00	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	6,00	5,50	5,50	5,00	4,50								
			2	13,00	13,50	13,00	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	6,50								
			3	14,00	14,50	14,50	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00	12,50	12,50	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00								
Kugelstoßen				6kg				7,26kg				6kg				5kg				4kg				3kg			
		1	7,75	7,75	7,50	7,00	6,75	6,25	6,00	6,25	6,00	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,00	4,50									
		2	8,25	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,75	7,00	6,75	7,00	6,75	6,75	6,50	6,25	6,00	5,25									
Steinstoß				10kg				15kg				10kg				5kg											
		1	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	7,75	7,65	7,25	9,40	9,20	9,00	8,80	8,40									
		2	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25	9,05	8,95	8,55	10,70	10,50	10,30	10,10	9,70									
Standweitsprung		1	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,40	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,00	0,90									
		2	2,30	2,30	2,25	2,10	1,95	1,85	1,75	1,70	1,65	1,60	1,60	1,55	1,50	1,45	1,30	1,20									
		3	2,50	2,50	2,45	2,35	2,25	2,15	2,05	2,00	1,95	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50									
weitere Kraftübungen: Liegestütz, Bauchpresse, Beugestütz + Klimmzug																											
Gerätturnen		Reck			Boden			Reck			Barren			Boden													
Schnelligkeit (in sek)		Laufen	100m																								
			1	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,6	10,0	10,3	10,5	10,8	11,2	11,7	12,2	13,0	14,1	15,5								
			2	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,7	8,9	9,1	9,4	9,7	10,2	10,7	11,2	12,0	13,1	14,5								
		3	13,2	13,0	13,3	13,6	14,2	7,7	7,9	8,2	8,5	8,8	9,1	9,6	10,2	10,9	12,0	13,4									
	25m Schwimmen	1	28,0	27,0	29,0	31,5	35,0	38,5	42,0	45,0	49,0	51,0	52,5	55,0	57,5	59,0	59,5	60,0									
		2	23,0	22,0	23,0	24,0	26,5	29,5	32,5	35,0	37,0	39,0	40,5	43,0	45,5	48,0	49,0	50,0									
3		17,5	15,5	16,5	17,0	18,5	19,0	20,5	23,0	25,0	27,0	28,5	31,0	33,5	36,0	38,0	40,0										
200m Radfahren	1	20,5	20,0	21,0	22,5	24,0	26,5	28,5	30,0	32,0	33,5	35,0	36,0	37,5	39,0	41,0	43,5										
	2	18,0	17,5	18,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,5	29,5	31,5	33,0	35,5										
	3	15,5	15,0	15,0	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	21,5	23,0	24,5	27,0										
Gerätturnen	Sprung								Boden																		
Koordinations (in m)	Hochsprung	1	1,30	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	1,00	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65									
		2	1,40	1,45	1,40	1,40	1,35	1,30	1,25	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75									
		3	1,50	1,55	1,50	1,50	1,45	1,40	1,35	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85									
	Weitsprung	1	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,90	3,70	3,60	3,40	3,20	2,90	2,70	2,40	2,10	1,90	1,60									
		2	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,30	4,10	4,00	3,80	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10									
		3	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,20	4,00	3,70	3,50	3,30	3,10	2,90	2,60									
Schleuderball	1	31,50	33,00	32,50	30,00	28,50	28,00	27,00	25,50	23,50	22,50	20,00	18,50	16,00	14,00	12,00	10,50										
	2	36,00	38,00	37,50	35,00	33,50	33,00	32,00	31,00	29,00	28,00	25,50	24,00	21,00	19,00	16,50	15,00										
	3	40,50	42,00	41,50	40,00	38,50	38,00	37,50	36,50	35,00	34,00	30,50	29,00	26,00	24,00	21,00	19,50										
Seilspringen			Doppeldurchschlag			Kreuzdurchschl			Laufschritt			Grundspr. rück.			Grundspr. vorw.			Grundspr. vorw. oder Galoppschritt									
	1	5	5	5	10	10	10	40	40	10	10	10	10	8	8	6	6	4									
	2	10	10	10	15	15	60	60	20	20	20	20	14	14	10	10	6	6									
3	15	15	15	20	20	80	80	30	30	30	30	18	18	12	12	8	8										
Gerätturnen	Boden						Ringe			Reck			Schwebebalken														