



## FRAUEN

Gruppe	Alter	Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte															Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																																
		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		
Ausdauer	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold			
			3000 m Lauf (in min)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30
	10 km Lauf (in min)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30
	Schwimmen (in min)	800 m															400 m															200 m																	
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in min)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00
	20 km Radfahren (in min)	61:00	57:00	53:00	59:30	55:00	50:30	60:30	55:00	50:00	61:00	55:30	49:30	63:00	56:00	50:00	65:00	57:00	50:00	68:00	59:00	50:30	70:30	60:30	51:00	72:30	62:00	51:30	74:00	63:00	52:30	75:30	64:30	53:30	77:30	66:00	55:00	79:00	68:00	57:00	81:30	70:30	60:00	84:30	73:30	63:00	87:00	76:30	66:00
	Medizinballwurf (2 kg) (in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50
	Kugelstoßen (in m)	4 kg															3 kg															2 kg																	
	Steinstoß (5 kg) (in m)	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
	Standweitsprung (in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	7,95	8,75	9,55	7,55	8,55	9,35	7,20	8,10	9,00	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10
	Gerätturnen	Reck			100 m			Boden			Reck			50 m			Barren			Barren			50 m			Boden			Boden																				
	Laufen (in sek)	16,90	15,60	14,30	17,10	15,80	14,50	17,40	16,10	14,80	18,00	16,70	15,40	18,60	17,30	16,00	11,00	9,90	8,80	11,50	10,30	9,10	11,90	10,70	9,50	12,40	11,20	9,90	12,60	11,40	10,20	12,80	11,60	10,40	13,00	11,80	10,60	7,70	6,90	6,00	8,20	7,30	6,50	8,90	8,00	7,10	9,80	8,90	8,00
	25 m Schwimmen (in sek)	45,50	40,00	34,50	45,00	40,00	34,50	46,00	41,00	35,50	48,00	42,50	37,00	51,00	45,00	38,00	55,00	47,50	39,50	60,00	51,00	41,00	64,00	55,00	44,00	67,50	58,50	46,50	70,50	60,50	48,50	72,50	62,50	50,50	75,00	64,00	52,00	77,00	66,00	54,00	78,50	68,00	56,00	83,00	72,50	60,50	90,50	80,50	68,50
	200 m Radfahren (fl. Start, in sek)	24,00	22,00	19,50	24,50	22,00	19,50	25,00	22,50	20,00	26,00	23,50	21,50	27,50	24,50	22,00	29,00	25,50	22,50	30,50	27,00	23,00	32,00	28,00	23,50	33,50	29,00	24,00	35,00	30,00	25,00	36,00	31,00	25,50	38,00	32,00	26,50	39,00	33,00	27,50	40,50	34,50	28,50	42,00	36,00	30,00	44,50	38,00	31,50
	Gerätturnen	Sprung			Sprung			Sprung			Sprung			Boden			Sprung			Boden			Sprung			Boden			Sprung			Boden																	
	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,80
	Zonenweitsprung (in Punktwerten)	Weitsprung															Zonenweitsprung																																
	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,90	3,20	3,50	2,70	3,00	3,30	10	12	14	10	11	12	9	10	11	9	10	11	7	8	10	5	7	9	4	5	7	4	5	6
	Schleuderball (1 kg, in m)	24,00	27,50	31,00	24,50	28,00	31,50	24,50	28,00	31,50	22,50	26,00	29,50	21,50	25,00	28,50	20,00	23,50	27,00	19,00	22,50	26,00	17,00	21,00	25,00	16,00	20,00	24,00	15,00	19,00	23,00	14,00	18,00	22,00	13,50	17,50	21,50	12,50	16,50	20,50	11,50	15,50	19,50	10,00	14,00	18,00	8,00	12,00	16,00
	Seilspringen	Doppeldurchschlag			Laufschrift			Kreuzdurchschlag			Kreuzdurchschlag			Grundsprung rückwärts			Grundsprung vorwärts																																
	Gerätturnen	10	15	20	10	15	20	10	15	20	40	50	60	40	50	60	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20
	Gerätturnen	Boden			Boden			Boden			Ringe			Ringe			Reck			Schwebebalken																													

## MÄNNER

Gruppe	Alter	Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte															Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																																
		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		
Ausdauer	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold			
			3000 m Lauf (in min)	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50
	10 km Lauf (in min)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
	Schwimmen (in min)	800 m															400 m															200 m																	
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in min)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	55:30	73:00	65:00	57:00	74:30	66:30	58:30	76:00	68:00	60:00	78:30	70:30	62:30	81:00	73:00	65:00	84:30	76:30	68:30	87:30	79:30	71:30	90:00	82:00	74:00
	20 km Radfahren (in min)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
	Medizinballwurf (2 kg) (in m)	10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
	Kugelstoßen (in m)	6 kg			7,26 kg			6 kg			6 kg			5 kg			4 kg			3 kg																													
	Steinstoß (in m)	7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00	6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
	Standweitsprung (in m)	9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,2																		



## KINDER und JUGEND

Gruppe  
Ausdauer  
Kraft  
Schnelligkeit  
Koordination

Alter	6_7			8_9			10_11			12_13			14_15			16_17		
	Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																	
Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf (in min)	5:55	5:00	4:00	5:45	4:50	3:55	5:30	4:40	3:50	5:10	4:25	3:45	4:55	4:20	3:35	4:35	4:05	3:25
Dauer- / Geländelauf (in min)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
Schwimmen (in min)	200 m						400 m											
	8:20	6:50	5:30	8:00	6:40	5:10	7:30	6:20	5:00	14:30	13:00	11:00	13:00	11:30	10:30	12:00	11:00	9:30
Radfahren (in min)	5 km						10 km											
				27:00	24:00	21:00	56:00	47:30	39:30	50:00	44:00	37:00	44:30	38:30	33:30	41:00	35:30	31:30
Schlagball (80g) / Wurfball (200g) (in m)	Schlagball 80 g									Wurfball 200 g								
	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	19,00	22,00	26,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00
Kugelstoßen (in m)	3 kg									5 kg								
							4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75			
Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen (in sek)	30 m						50 m						100 m					
	8,10	7,20	6,40	7,70	6,90	6,00	11,20	10,30	9,30	10,60	9,80	9,00	18,10	16,50	14,90	17,10	15,80	14,50
25 m Schwimmen (in sek)	62,50	52,50	43,00	58,00	49,00	40,50	55,00	46,50	38,50	51,00	44,00	36,50	49,00	42,50	36,00	46,50	40,50	35,00
200 m Radfahren (fl. Start, in sek)				41,00	36,00	31,00	37,00	32,00	27,00	31,00	27,00	23,50	27,00	24,50	21,50	25,00	22,50	20,00
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung (in m)							0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
Zonenweitsprung (in Punktwerten)	Zonenweitsprung												Weitsprung					
Weitsprung (in m)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3,00	3,30	3,60	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
Zielwurf (in Punktwerten)	Zielwurf									Schleuderball								
Schleuderball (1 kg, in m)	1	2	3	2	3	4	3	4	5	17,00	20,00	23,00	19,50	23,00	26,50	22,00	25,50	29,00
Seilspringen	Grundsprung vorwärts						Grundsprung rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt					
	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

weiblich

Gruppe  
Ausdauer  
Kraft  
Schnelligkeit  
Koordination

Alter	6_7			8_9			10_11			12_13			14_15			16_17		
	Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																	
Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
1000 m Lauf (in min)	7:40	6:20	5:00	7:15	6:00	4:45	6:45	5:35	4:25	6:00	4:55	3:55	5:10	4:20	3:25	4:30	3:45	3:00
Dauer- / Geländelauf (in min)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
Schwimmen (in min)	200 m						400 m											
	8:10	6:40	5:10	7:40	6:20	5:00	7:10	5:50	4:40	14:30	12:30	10:30	13:00	11:00	9:30	11:30	10:00	8:30
Radfahren	5 km						10 km											
				26:30	23:30	20:30	54:00	45:30	37:30	47:30	41:00	35:00	41:00	36:00	31:00	36:30	31:30	27:30
Schlagball (80g) / Wurfball (200g) (in m)	Schlagball 80 g									Wurfball 200 g								
	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	28,00	32,00	35,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00
Kugelstoßen (in m)	3 kg									5 kg								
							6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50			
Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,35	1,55	1,75	1,55	1,75	1,95	1,75	1,95	2,10	1,90	2,10	2,30	2,05	2,25	2,45
Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen (in sek)	30 m						50 m						100 m					
	7,70	6,80	6,00	7,20	6,40	5,70	11,00	10,00	9,10	10,40	9,60	8,80	16,30	15,00	13,60	15,30	14,10	12,90
25 m Schwimmen (in sek)	55,50	47,50	39,50	52,50	45,00	38,00	49,00	43,00	36,50	47,00	41,00	35,00	45,00	39,50	34,00	44,00	38,50	33,50
200 m Radfahren (fl. Start, in sek)				38,00	33,00	28,00	35,00	30,50	26,00	29,50	26,00	22,50	24,00	21,50	19,00	22,00	19,50	17,00
Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung (in m)							0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
Zonenweitsprung (in Punktwerten)	Zonenweitsprung												Weitsprung					
Weitsprung (in m)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	3,40	3,70	4,00	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
Zielwurf (in Punktwerten)	Zielwurf									Schleuderball								
Schleuderball (1 kg, in m)	3	4	5	4	5	6	6	7	8	19,50	22,50	25,50	23,50	26,50	29,50	27,50	30,50	33,50
Seilspringen	Grundsprung vorwärts						Grundsprung rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt					
	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

männlich