

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		
Ausdauer (in min)	Übung	Pkt.																	
	Ausdauer (in min)	3000m Lauf	1	17:20	16:50	17:10	18:40	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			15:20	14:50	15:10	16:10	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			13:20	12:50	13:10	14:10	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	74:30	76:00	78:30	81:00	84:30	87:30	90:00		
	2	54:30	53:00	54:30	57:00	58:30	60:30	62:30	64:00	65:00	66:30	68:00	70:30	73:00	76:30	79:30	82:00		
	3	50:30	49:00	50:30	51:00	53:30	54:00	55:00	55:30	57:00	58:30	60:00	62:30	65:00	68:30	71:30	74:00		
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	10,25	10,00	9,75	9,00	8,25	7,75	7,00	6,50	6,00	5,75	5,25	5,00	4,50	4,25	4,00	3,50	
		2	11,00	11,00	10,75	10,25	9,75	9,25	8,75	8,50	8,25	7,75	7,25	7,00	6,50	6,25	6,00	5,50	
		3	11,75	11,75	11,75	11,50	11,25	10,75	10,50	10,25	10,00	9,75	9,25	9,00	8,50	8,25	8,00	7,50	
	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									
		1	9,30	7,70	7,45	7,10	6,75	6,10	5,50	7,95	7,75	7,65	7,25	6,90	6,70	6,50	6,30	5,90	
		2	10,10	8,65	8,45	8,15	7,75	7,40	7,05	9,25	9,05	8,95	8,55	8,20	8,00	7,80	7,60	7,20	
	Standweitsprung	1	2,10	2,10	2,05	1,85	1,65	1,55	1,45	1,35	1,30	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	1,65	1,60	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	1,95	1,90	1,90	1,90	1,85	1,80	1,75	1,60	1,50	
Gerätturnen	Reck		Boden				Reck		Barren				Boden						
Schnelligkeit (in sek)	Laufen	100m						50m						30m					
		1	16,0	15,8	16,3	16,8	17,6	9,3	9,7	9,9	10,1	10,3	11,0	11,7	7,2	7,6	8,5	9,1	
		2	14,6	14,4	14,8	15,1	15,9	8,3	8,6	8,8	9,0	9,2	10,0	10,7	6,4	6,9	7,7	8,3	
	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						Sprung						
Koordination (in m)	Hochsprung	1	1,30	1,30	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	0,70	
		2	1,40	1,40	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	0,80	
		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	0,90	
	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	4,80	4,70	4,50	4,40	4,20	4,00	3,70	3,60	3,30	3,10	2,90	2,60	
	Schleuderball	1	31,50	33,00	32,50	30,50	29,00	28,50	27,50	26,00	24,00	23,00	20,50	19,00	16,50	14,50	12,00	10,50	
		2	36,00	38,00	37,50	35,50	34,00	33,50	32,50	31,50	30,00	29,00	26,50	25,00	22,50	20,50	18,00	16,50	
		3	40,50	42,00	41,50	40,50	39,00	38,50	38,00	37,00	36,00	35,00	32,50	31,00	28,50	26,50	24,00	22,50	
Seilspringen	Doppeldurchschlag				Kreuzdurchschl.				Laufschritt		Grundspr. rück.		Grundspr. vorw.		Grundspr. vorw. oder Galoppschritt				
	1	10	10	10	10	10	10	10	20	20	10	10	10	10	8	8	6	6	4
	2	15	15	15	15	15	15	15	30	30	20	20	20	20	14	14	10	10	6
Gerätturnen	Boden						Ringe		Reck		Schwebebalken								

┌