

Frauen

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	20:50	20:20	20:40	21:30	22:00	22:50	23:50	24:50	25:50	26:30	27:10	27:40	28:30	29:40	31:00	32:30	
		2	18:50	18:20	18:40	19:30	20:00	20:40	21:30	22:10	22:50	23:30	24:10	24:40	25:30	26:40	28:00	29:30	
		3	16:50	16:20	16:40	17:30	18:00	18:30	18:50	19:10	19:50	20:30	21:10	21:40	22:30	23:40	25:00	26:30	
	10km Lauf	1	84:40	83:30	83:30	84:10	87:40	91:20	95:20	97:40	100:10	102:50	105:40	109:30	115:20	122:20	129:10	136:30	
		2	78:40	76:50	76:50	78:00	79:30	81:20	83:10	85:30	88:10	90:50	93:40	97:30	103:20	110:20	117:10	124:30	
		3	72:40	71:30	71:00	71:20	71:30	71:40	72:50	74:00	76:10	78:50	81:40	85:30	91:20	98:20	105:10	112:30	
	Schwimmen	800m				400m				200m									
		1	24:00	23:35	25:30	28:50	32:00	34:00	35:20	18:00	18:35	19:00	19:25	19:50	10:15	10:25	10:35	10:45	
		2	21:10	20:50	21:05	23:40	25:35	27:40	29:00	15:00	15:20	15:35	15:45	16:05	8:20	8:30	8:45	8:55	
	7,5km Walking/ Nordic Walking	1	69:30	66:30	67:00	67:30	70:00	73:00	75:30	78:00	80:00	82:30	84:15	88:15	92:30	98:30	104:00	110:20	
		2	66:00	63:00	63:30	64:00	65:00	67:00	69:00	71:00	73:00	74:30	76:30	79:00	81:30	85:15	90:20	96:00	
		3	62:00	60:00	60:00	61:00	61:30	62:00	63:00	64:00	66:00	67:30	70:00	72:00	74:30	77:30	82:00	87:00	
	20km Radfahren	1	57:30	57:00	56:00	57:00	60:00	64:00	67:00	69:00	71:30	74:00	75:30	78:00	81:30	84:30	89:30	93:00	
		2	52:00	51:30	50:30	51:30	53:00	55:30	58:30	61:00	63:00	65:00	66:30	68:30	70:30	75:00	80:00	83:00	
		3	46:30	45:30	45:00	45:30	47:00	49:30	51:30	53:30	55:30	57:00	58:30	60:30	63:00	65:30	69:00	72:30	
	Kraft (in m)	Medizinballwurf (2kg)	1	8,00	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,50	5,50	5,00	5,00	4,50	4,50	4,00	3,50	3,00
			2	9,00	9,00	9,00	8,50	8,50	8,50	8,50	7,50	7,50	7,00	7,00	6,50	6,50	5,50	4,50	4,00
			3	10,00	10,00	10,00	9,50	9,50	9,50	9,50	9,00	9,00	8,50	8,50	7,50	7,50	6,50	5,50	5,00
Kugelstoßen		4kg				3kg				2kg									
		1	6,50	6,50	6,50	6,25	6,00	5,50	5,25	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	4,25	4,00	3,75	3,25	
		2	7,00	7,00	7,00	6,75	6,50	6,00	5,75	6,00	5,75	5,50	5,25	5,00	5,25	5,00	4,50	4,25	
Steinstoß (5kg, 3 kg ab 50)		1	10,65	10,80	10,10	9,50	9,00	8,60	8,30	9,80	9,40	9,05	8,50	7,90	7,40	6,90	6,45	6,10	
		2	11,25	11,40	10,70	10,15	9,50	9,20	8,95	10,60	10,30	9,90	9,40	8,80	8,30	7,80	7,35	7,00	
		3	11,85	12,00	11,35	10,70	10,20	9,85	9,70	11,40	11,10	10,70	10,20	9,60	9,10	8,60	8,15	7,80	
Standweitsprung		1	1,65	1,60	1,50	1,35	1,25	1,15	1,10	1,00	0,95	0,95	0,90	0,90	0,90	0,85	0,85	0,80	
		2	1,85	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40	1,35	1,30	1,25	1,20	1,15	1,15	1,15	1,10	1,05	1,00	
		3	2,05	2,00	1,95	1,85	1,80	1,65	1,60	1,55	1,50	1,45	1,40	1,35	1,35	1,30	1,25	1,20	
weitere Kraftübungen: Liegestütz, Bauchpresse, Beugestütz + Klimmzug																			
Gerätturnen			Reck				Boden			Reck		Barren		Boden					
Schnelligkeit (in sek)		Laufen	100m					50m											
			1	18,2	18,5	18,9	19,6	20,4	11,0	11,5	11,9	12,4	12,6	12,8	13,0	13,5	14,3	15,5	17,1
			2	16,5	16,8	17,2	17,8	18,6	9,9	10,3	10,7	11,2	11,4	11,6	11,8	12,3	13,1	14,3	15,9
		25m Schwimmen	1	29,5	29,0	30,0	32,5	36,0	40,0	44,0	48,0	51,5	54,5	56,5	59,0	61,0	63,5	65,5	66,5
	2		24,0	24,0	25,0	26,5	29,0	31,5	35,0	39,0	42,5	44,5	46,5	48,0	50,0	52,0	53,5	54,5	
	3		18,5	18,5	19,5	21,0	22,0	23,5	25,0	28,0	30,5	32,5	34,5	36,0	38,0	40,0	41,5	42,5	
	200m Radfahren	1	24,0	24,5	25,0	26,0	27,5	29,0	30,5	32,0	33,5	35,0	36,0	38,0	39,0	40,5	42,0	44,5	
		2	22,0	22,0	22,5	23,5	24,5	25,5	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,5	36,0	38,0	
		3	19,5	19,5	20,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	25,0	25,5	26,5	27,5	28,5	30,0	31,5	
	Gerätturnen		Sprung						Boden			Sprung							
Koordination (in m)	Hochsprung	1	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,90	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,65	0,65	0,60	0,55	
		2	1,20	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	1,00	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,75	0,75	0,70	0,60	
		3	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,10	1,05	1,00	0,95	0,95	0,90	0,85	0,85	0,80	0,65	
	Weitsprung	1	3,40	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,80	2,60	2,50	2,40	2,30	2,10	1,80	1,60	1,30	1,10	
		2	3,70	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,00	2,90	2,80	2,70	2,50	2,20	2,00	1,70	1,50	
		3	4,00	4,00	3,90	3,80	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10	2,90	2,60	2,40	2,10	1,90	
	Schleuderball	1	23,50	24,00	24,00	22,00	21,00	19,50	18,50	16,50	15,50	14,50	13,50	13,00	12,00	11,00	9,50	7,50	
		2	26,50	27,00	27,00	25,00	24,00	22,50	21,50	20,00	19,00	18,00	17,00	16,50	15,50	14,50	13,00	11,00	
		3	29,00	29,50	29,50	27,50	26,50	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,50	18,50	17,50	16,00	14,00	
	Seilspringen	Doppeldurchschlag				Kreuzdurchschl.		Laufschritt		Grundspr. rück.		Grundsprung vor.		Grundsprung vorw. oder Galoppschritt					
1		5	5	5	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		
Gerätturnen	Boden				Ringe				Reck		Schwebelbalken								