

♀ WEIBLICH 18 BIS 90+ JAHRE

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			90+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
AUSDAUER	3.000 m Lauf <sup>1)</sup>	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	24:50	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	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	10 km Lauf <sup>1)</sup>	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	7,5 km (Nordic) Walking <sup>1)</sup>	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	60:00	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	61:00	70:00	65:00	61:30	73:00	67:00	62:00	75:30	68:00	63:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:20	96:00	87:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	Schwimmen <sup>1)</sup>	800 m																		400 m																		200 m																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
20 km Radfahren <sup>1)</sup>	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
KRAFT	Medizinball (2 kg) <sup>2)</sup>	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	7,50	8,50	9,50	7,00	8,50	9,50	6,50	8,50	9,50	6,00	8,50	9,50	5,50	7,50	9,00	5,50	7,50	9,00	5,00	7,00	8,50	5,00	7,00	8,50	4,50	6,50	8,00	4,50	6,50	8,00	4,00	5,50	7,00	4,00	5,50	7,00	3,00	4,00	5,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	Kugelstoßen <sup>2)</sup>	4 kg																		3 kg																		2 kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	Steinstoßen <sup>2)</sup>	5 kg																		3 kg																		3 kg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	Standweitsprung <sup>2)</sup>	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,30	1,55	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
SCHNELLKEIT	Gerätturnen	Reck																		Boden																		Reck																		Boden																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	Laufen <sup>3)</sup>	100 m																		50 m																		50 m																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	25 m Schwimmen <sup>3)</sup>	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	200 m Radfahren (fl. Start) <sup>3)</sup>	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
KOORDINATION*	Gerätturnen	Sprung																		Boden																		Sprung																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	Hochsprung <sup>2)</sup>	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	0,55	0,60	0,65																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	Weitsprung <sup>2)</sup>	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	2,80	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	Schleuderball (1 kg) <sup>2)</sup>	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00	15,50	18,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,00	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung																		Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																		Laufschrift = Jogging-Step ohne Zwischensprung																		Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung																		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung																		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung oder Galoppesprung																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Gerätturnen	5																		10																		15																		20																		10																		15																		20																		30																		10																		20																		30																		10																		20																		30																		8																		14																		18																		8																		14																		18																		6																		10																		12																		6																		10																		12																		4																		6																		8																	

♂ MÄNNLICH 18 BIS 90+ JAHRE

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			90+																											
	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																											
AUSDAUER	3.000 m Lauf <sup>1)</sup>	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	16:50	22:10	19:30	18:30	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	26:50	23:50																								
	10 km Lauf <sup>1)</sup>	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	58:50	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																								
	7,5 km (Nordic) Walking <sup>1)</sup>	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	53:00	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30	73:00	65:00	58:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00																								
	Schwimmen <sup>1)</sup>	800 m																		400 m																		200 m																																			
20 km Radfahren <sup>1)</sup>	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																									
KRAFT	Medizinball (2 kg) <sup>2)</sup>	11,00	13,00	14,00	11,00	13,50	14,50	10,50	13,00	14,50	10,00	13,00	14,00	9,50	12,50	14,00	9,00	12,00	13,50	8,00	11,50	13,50	7,50	11,00	13,00	7,00	10,50	12,50	6,50	10,00	12,50	6,00	9,50	11,50	6,00	9,00	10,50	6,00	8,50	10,00	5,50	8,00	9,50	5,00	7,50	9,00	4,50	6,50	8,00																								
	Kugelstoßen <sup>2)</sup>	6 kg																		5 kg																		4 kg																																			
	Steinstoßen <sup>2)</sup>	10 kg																		7,5 kg																		5 kg																																			
	Standweitsprung <sup>2)</sup>	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,40	1,70	2,00	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50																								
SCHNELLKEIT	Gerätturnen	Reck																		Boden																		Reck																		Boden																	
	Laufen <sup>3)</sup>	100 m																		50 m																		50 m																																			
	25 m Schwimmen <sup>3)</sup>	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	16,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0																								
	200 m Radfahren (fl. Start) <sup>3)</sup>	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0																								
KOORDINATION*	Gerätturnen	Sprung																		Boden																		Sprung																																			
	Hochsprung <sup>2)</sup>	1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,65																										