



FRAUEN

ÜBUNG	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																																																																															
		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																																																																																			
3.000 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	29:30	26:30																																																																														
	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:30	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																																																																														
75km 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	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																																																																														
	800 m																					400 m																					200 m																																																																																			
20 km Radfahren (in Min.)	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	57:30	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																																																																														
	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																																																																														
Medizinball (2kg, in m)	4 kg																					3 kg																					2 kg																																																																																			
	10:65	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																																																																														
Kugelstoßen (in m)	4 kg																					3 kg																					2 kg																																																																																			
	6:50	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																																																																														
Steinstoßen (5kg, in m)	4 kg																					3 kg																					2 kg																																																																																			
	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	1:25	1:50	0:95	1:20	1:45	0:95	1:20	1:45	0:90	1:15	1:40	0:90	1:15	1:35	0:90	1:15	1:35	0:90	1:10	1:30	0:85	1:05	1:25	0:80	1:00	1:20																																																																														
Standweitsprung (in m)	Reck																					Boden																					Reck																					Barren																					Boden																					Boden																				
	100 m																					100 m																					50 m																					50 m																					30 m																																									
Gerätturnen	Reck																					Boden																					Reck																					Barren																					Boden																					Boden																				
	18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	8,3	7,5	6,6	8,8	7,9	7,1	9,5	8,6	7,7	10,4	9,5	8,6																																																																														
25m Schwimmen (in Sek.)	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																																																																														
	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																																																																														
200m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	Sprung																					Sprung																					Boden																					Sprung																																																														
	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	0:85	0:95	1:05	0:80	0:90	1:00	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	0:70	0:80	0:65	0:75	0:85																																																																																	
Hochsprung (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	2:80	3:20	3:50	2:60	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																																																																														
	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	19:00	22:00	14:50	18:00	21:00	13:50	17:00	20:00	13:00	16:50	19:50	12:00	15:50	18:50	11:00	14:50	17:50	9:50	13:00	16:00	7:50	11:00	14:00																																																																														
Schleuderball (1kg, in m)	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung																					Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung																					Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung																					Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung																					Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsschritt																																									
	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8																																																																											
Gerätturnen	Boden																					Boden																					Boden																					Ringe																					Reck																					Schwebebalken																				

MÄNNER

ÜBUNG	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															
		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																			
3.000 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	26:50	23:50														
	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														
10 km Lauf (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	57:30	73:00	65:00	59:00	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														
	800 m																					400 m																					200 m																			
75km Walking/Nordic Walking (in Min.)	22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45														
	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														
20 km Radfahren (in Min.)	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</																						