



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 = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																											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	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	26:50	23:50															
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												400 m										200 m																									
	19:30	16:30	13:30	20:30	17:30	14:30	23:00	19:30	15:30	25:30	21:30	17:30	29:00	24:00	19:00	32:30	26:30	20:30	35:00	28:00	20:30	17:30	14:30	11:30	18:00	14:30	11:30	18:00	15:00	11:30	18:30	15:00	11:30	19:00	15:30	11:30	9:00	7:30	6:10	9:10	7:40	6:10	9:30	7:50	6:20	9:40	8:00	6:20															
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																		
	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															
Steinstoß (in m)	10 kg			15 kg															10 kg			10 kg																																									
	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	10,25	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50															
Standweitsprung (in m)	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	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	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															
Gerätturnen	Reck									Boden									Reck									Barren									Barren									Boden									Boden								
Laufen (in sek)	100 m															50 m												50 m										30 m																									
	14,60	13,50	12,50	14,40	13,30	12,30	14,80	13,50	12,30	15,30	13,80	12,30	16,00	14,30	12,60	10,20	9,30	8,30	10,70	9,60	8,50	10,90	9,80	8,80	11,10	10,00	9,00	11,30	10,20	9,20	11,50	10,50	9,40	11,60	10,50	9,40	7,20	6,40	5,70	7,60	6,90	6,00	8,50	7,70	6,70	9,10	8,30	7,20															
25 m Schwimmen (in sek)	42,00	37,00	31,50	41,00	36,00	30,50	43,00	37,00	30,50	45,50	38,00	31,00	49,00	40,50	32,50	52,50	43,50	33,00	56,00	46,50	34,50	59,00	49,00	37,00	63,00	51,00	39,00	65,00	53,00	41,00	66,50	54,50	42,50	69,00	57,00	45,00	71,50	59,50	47,50	74,00	62,00	50,00	79,00	67,00	55,00	87,00	75,00	63,00															
200 m Radfahren (fl. Start, in sek)	20,50	18,00	15,50	20,00	17,50	15,00	21,00	18,00	15,00	22,50	18,50	15,00	24,00	20,00	15,50	26,50	21,50	16,50	28,50	23,00	17,00	30,00	24,00	18,00	32,00	25,00	18,50	33,50	26,00	19,00	35,00	27,00	19,50	36,00	28,50	20,00	37,50	29,50	21,50	39,00	31,50	23,00	41,00	33,00	24,50	43,50	35,50	27,00															
Gerätturnen	Sprung									Sprung									Sprung									Boden									Sprung																										
Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	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	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90															
Zonenweitsprung (in Punktwerten)	Weitsprung																											Zonenweitsprung																																			
Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40	12	14	16	11	13	15	10	12	14	8	10	12	7	9	10	6	7	9	5	6	7	4	5	6															
Schleuderball (1 kg, in m)	31,50	34,50	37,50	33,00	36,00	39,00	32,50	35,50	38,50	30,50	33,50	36,50	29,00	32,00	35,00	28,50	31,50	34,50	27,50	30,50	34,00	26,00	29,50	33,00	24,00	28,00	32,00	23,00	27,00	31,00	20,50	24,50	28,50	19,00	23,00	27,00	16,50	20,50	24,50	14,50	18,50	22,50	12,00	16,00	20,00	10,50	14,50	18,50															
Seilspringen	Doppeldurchschlag									Laufschritt									Kreuzdurchschlag									Kreuzdurchschlag									Grundsprung rückwärts									Grundsprung vorwärts																	
	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	20	30	10	20	30	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20															
Gerätturnen	Boden									Boden									Boden									Ringe			Ringe			Reck			Schwebebalken																										



KINDER und JUGEND

Gruppe	Alter	6_7			8_9			10_11			12_13			14_15			16_17		
	Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																		
Ausdauer	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
Ausdauer	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
Ausdauer	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
Kraft	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								
Kraft											4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
		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		
Schnelligkeit	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
Schnelligkeit	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
Koordination	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					
Koordination	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
		Grundsprung vorwärts						Grundsprung rückwärts			Kreuzdurchschlag			Laufschritt					
	Seilspringen	10	15	25	10	15	25	10	15	25	10	15	20	40	60	70	40	60	70
Koordination	Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

weiblich

weiblich

Gruppe	Alter	6_7			8_9			10_11			12_13			14_15			16_17		
	Bronze = 1 Punkt ; Silber = 2 Punkte ; Gold = 3 Punkte																		
Ausdauer	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
Ausdauer	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								
Ausdauer	Radfahren	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
					5 km			10 km											
Kraft	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
Kraft	Kugelstoßen (in m)										3 kg			4 kg			5 kg		
											6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
Kraft	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		
Schnelligkeit	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
Schnelligkeit	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
Schnelligkeit	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
Koordination	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
Koordination	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
Koordination	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
Koordination	Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

männlich

männlich