

Gruppe	Übung	Frauen										
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	Ab 80
1	Alter im Kalenderjahr	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	Ab 80
2	200m Schwimmen	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00
	Hochsprung	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60
	Weitsprung	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20
	Standweitsprung	-	-	-	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05
	Sprung:	Kasten quer/Pferd seit				Bock seit		Hockwende über Kasten 0,70-0,90		Hockwende auf Kasten 0,70-0,90		
	Hocke o. Grätsche	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10					
3	50-m-Lauf	-	-	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2
	75-m-Lauf	12,4	13,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	100-m-Lauf	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0
	1000-m-Lauf	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08
	300-m-Inline-Skating	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	-	-	-
4	Kugel	6,50	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25
		4 kg	4 kg	4 kg	4 kg	3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	3 kg
	Schlagball (80g)	37,0	34,0	31,0	29,0	27,0	25,0	24,0	23,0	-	-	-
	Wurfball (200g)	27,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0
	Schleuderball 1kg)	27,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	14,0
	Medizinball (2kg)	-	-	-	-	-	-	-	6,50	6,00	5,50	5,00
	100m-Schwimmen	2:00	2:20	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20
	Gerätturnen: Kombination	Handst./Aufschwung		Handstand, Sprung in den Stütz, Abzug				Hoher Hockstütz, Sprung in den Stütz, Abzug				
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren	Niedersprung										
	5	2000-m-Lauf	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00
3000-m-Lauf		18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00
5000-m-Inline-Skating		16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	-	-	-
10km Wandern		-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30
7km Nordic Walking/Walking		61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00
20-km-Radfahren		55:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00
1.000m Schwimmen		28:00	30:30	33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00
Skilanglauf 10 km		54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00