

Gruppe	Übung	Männer										
		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	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
	Hochsprung	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
	Weitsprung	4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90
	Standweitsprung	-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
	Sprung:	Kasten/Pferd längs				Bock seit				Hockwende auf Kasten 0,70-0,90		
	Hocke o. Grätsche	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10			
3	50-m-Lauf	-	-	-	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7
	100-m-Lauf	13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0
	400-m-Lauf	1:08	1:10	1:12	-	-	-	-	-	-	-	-
	1.000-m-Lauf	3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	-	-	-	-	-	-	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36
	500-m-Inline-Skating	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-	-	-
4	Kugel	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50
		7,25 kg				6,00/6,25 kg		5 kg		4 kg		3 kg
	Schleuderball 1 kg	-	-	-	-	-	-	28,0	26,0	24,0	22,0	19,0
	Schleuderball 1,5 kg	35,0	34,0	33,0	32,0	30,0	28,0	-	-	-	-	-
	Steinstoßen 15 kg links u. rechts	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	-	-	-
	Medizinball (2kg)	-	-	-	-	-	-	-	8,50	8,00	7,50	7,00
	100-m-Schwimmen	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00
	Gerätturnen: Kombination	Handstand, Schwingen, hohe Wende		Handstand, Schwingen, Kehre				Schwingen, Vorschwung zum Außenquersitz, Niedersprung				
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren											
	5	3.000-m-Lauf	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00
5.000-m-Lauf		23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	-	-	-	-	-
10.000-m-Inline-Skating		28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	-	-	-
10km-Wandern		-	-	-	-	-	-	-	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30
7km-Walking/Nordic Walking		56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00
20-km-Radfahren		45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00
1.000m-Schwimmen		26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00
Skilanglauf		72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00
		15 km	15 km	15 km	15 km	15 km	15 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km