Gruppe	Übung	Frauen								
	Alter im Kalenderjahr	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-
1	50-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	200-m-Schwimmen	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:
2	Hochsprung	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,
	Weitsprung	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,
	Standweitsprung	-	-	-	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,
	Srung	Pferd seit				Bock seit		Hockwende über		
	Hocke oder Grätsche	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70-0,90		
3	50-m-Lauf	-	-	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12
	75-m-Lauf	12,4	13,2	-	-	-	-	-	-	-
	100-m-Lauf	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25
	400-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1000-m-Lauf	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:
	300-m-Inline-Skating	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	-
	500-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	300 m Radfahren ab 60 mit fliegendem Start							1,00	1,02	1,
4	Kugel	6,75	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,
		(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3
	Steinstoß (15 kg,li. u. re.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Schlagball (80g)	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	-
	Wurfball (200g)	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,
	Schleuderball (1 kg)	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,
	Schleuderball (1,5 Kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Medizinball (2kg)	-	-	-	-	-	-	-	6,50	6,
	100-m-Schwimmen	2:10	2:30	2:45	3:00	3:15	3:30	3:45	4:00	4:
	Bankdrücken	-	-	-	-	-	-	-	-	20% Körperg 8 Wiederl
	Gerätturnen: Kombination	Handst;Schwingen, Niedersprung		Handstand,Sprung in den Stütz, Abzug				hoher Hockstütz;		
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren									
	weitere Angebote ab 14 Jahre	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5	800-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2000-m-Lauf	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:
	3000-m-Lauf	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:
	5000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5000-m-Inline-Skating	16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	-
	10000-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	10-km-Wandern	-	-	-	-	-	-	-	2 Std	2 S
	20-km-Radfahren	60:00	62:30	65:00	67::30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:
	600-m-Schwimmem	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	1000-m-Schwimmen	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:
	Skilanglauf	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:
		(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10
	weitere Angebote ab 14 Jahre	*	*	*	*	*	*	*	*	*