

Gruppe	Übung	Männer								
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
	Alter im Kalenderjahr	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
1	50-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	200-m-Schwimmen	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30
2	Hochsprung	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85
	Weitsprung	4,75	4,50	4,25	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10
	Standweitsprung	-	-	-	-	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60
	Sprung	Pferd längs				Bock seit				
	Hocke oder 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
	75-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	100-m-Lauf	13,4	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0
	400-m-Lauf	68:0	70:0	72:0	-	-	-	-	-	-
	1000-m-Lauf	3:40	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00
	300-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	500-m-Inline-Skating	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	-
	500 m Radfahren ab 85 mit fliegendem Start								1:27	1:30
4	Kugel	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75
		(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(6,25 kg)	(6,25 kg)	(5 kg)	(5 kg)	(4 kg)
	Steinstoß (15 kg.li. u. re.)	9,00	8,75	8,50	8,00	7,75	7,50	7,25	7,00	-
	Schlagball (80g)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Wurfball (200g)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Schleuderball (1 kg)	-	-	-	-	-	-	28,00	26,00	24,00
	Schleuderball (1,5 Kg)	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	-	-	-
	Medizinball (2kg)	-	-	-	-	-	-	-	8,50	8,00
	100-m-Schwimmen	1:50	1:55	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:10
	Bankdrücken									
	Gerätturnen: Kombination	Handst:Schwingen, hohe Wende			Handstand,Schwingen, Kehre			Schwingen, Vorschung zum Auf		
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren									
	weitere Angebote ab 14 Jahre	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5	800-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	3000-m-Lauf	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:40
	5000-m-Lauf	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	-	-	-
	5000-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	10000-m-Inline-Skating	28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	-
	10-km-Wandern	-	-	-	-	-	-	-	2 Std	2 Std.
	20-km-Radfahren	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:30
	600-m-Schwimmem	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1000-m-Schwimmen	25:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00

Anmerkungen:

