

Alter ab	18	18	30	30	35	35	40	40	45	45	50	50	55	55	60	60	65	65	70	70	75	75	80	80	85	85	
	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	
Balance **	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.	s.R.
Gießkannenlauf	6,0	5,5	6,1	5,6	6,3	5,7	6,8	6,4	7,3	6,8	8,0	7,5	8,2	7,7	8,5	8,0	8,7	8,2	9,0	8,5	9,2	8,8	9,5	9,2	10,0	9,7	
Hochsprung cm	105	120	100	115	90	110	90	105	85	100	80	95	75	90	70	85	70	80	65	75	60	70	55	65	50	55	
Weitsprung cm	330	360	320	350	300	330	290	320	280	320	260	300	250	290	240	280	230	250	220	240	210	230	190	210	170	190	
Standweitsprung	160	180	130	170	120	155	110	150	110	145	95	135	90	130	90	130	85	125	85	120	80	115	80	110	75	105	
Bocksprung über	110	120	100	120	100	120	90	110	90	110	90	110	90	110	90	110	90	100	90	100	90	100	====	====	====	====	
Seilspr. Grundspr.	45	50	40	45	40	45	35	40	35	40	30	35	30	35	25	30	20	25	15	20	10	15	7	10	5	7	
200m Rad fl. Start	24	20	27	23	29	24	30	25	33	26	35	28	36	30	38	31	40	35	42	40	44	41	46	42	50	45	
25m Schwimmen	37	32	39	34	43	36	47	39	51	42	55	46	59	50	63	53	65	55	68	60	70	61	73	63	80	70	
50 m Lauf	8,8	8,2	9,4	8,8	10,2	9,5	11,0	10,0	11,5	10,5	12,2	11,0	12,8	11,7	13,2	12,1	13,6	12,5	14,0	13,0	15,5	15,0	17,0	16,0	18,0	17,5	
Kugel 3kg	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	5,00	6,20	4,70	5,90	4,50	5,60	4,20	5,20	4,00	5,00	4,00	4,50	3,90	4,20	3,80	4,00	
Kugel 4kg	6,40	7,10	6,20	6,80	6,00	6,50	5,50	6,00	5,00	5,50	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	
Medizinball 2kg	7,00	8,00	6,25	7,25	6,00	7,00	5,25	6,25	4,50	6,00	4,25	6,00	4,00	5,75	3,75	5,50	3,50	5,00	3,00	4,50	3,00	4,00	2,50	3,50	2,00	3,00	
Wurfball 200g	24	30	23	28	22	27	21	26	20	25	18	22	17	21	16	20	15	19	14	17	12	15	11	14	10	12	
Schleuderball 1kg	22	27	21	26	20	25	19	24	18	23	16	20	15	19	14	18	13	17	12	16	11	15	10	13	9	12	
Schwimmen 50m	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	3:00	2:20	3:15	2:30	3:20	2:40
Schwimmen 100m	2:30	2:00	2:50	2:20	3:10	2:50	3:20	3:00	3:30	3:10	3:40	3:20	4:00	3:40	4:30	4:10	5:00	4:40	5:30	5:10	6:10	5:50	7:00	6:30	6:50	6:20	
Turnübung ***	10	11	10	11	10	11	8	9	8	9	7	8	7	8	6	7	6	7	5	6	4	5	3	4	3	4	
800m Lauf	6:00	4:20	6:10	4:30	6:20	4:50	6:30	5:00	6:40	5:10	6:50	5:20	7:00	5:30	7:20	5:50	7:30	6:00	7:50	6:20	8:00	7:00	8:20	7:20	8:50	8:00	
5km Radfahren	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	====	25:00	22:00	28:00	25:00	
10km Radfahren	30:00	27:00	31:00	28:00	33:00	30:00	34:00	31:00	35:00	32:00	36:00	33:00	37:00	34:00	38:00	35:00	39:00	37:00	40:00	38:00	43:00	40:00	====	====	====	====	
Schwimmen 300m	10:00	8:30	12:00	10:10	12:10	10:40	12:30	11:10	13:00	11:40	14:00	12:30	14:30	13:00	15:00	13:30	15:30	14:00	16:00	14:30	17:00	16:00	18:30	17:20	20:00	18:00	
Walk/NW 7,5km	70:00	67:00	72:00	68:00	74:00	70:00	76:00	71:00	78:00	73:00	80:00	76:00	82:00	77:00	84:00	79:00	88:00	83:00	93:00	89:00	100	96	105	101	110	106	
* / ** / ***	Erläuterungen siehe Rückseite																										