

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.		
Gießkannenlauf	5,5	5,0	6,0	5,3	6,2	5,5	7,0	6,3	7,3	6,6	7,5	6,8	7,7	7,0	8,2	7,5	8,7	8,0	9,0	8,3	9,2	8,7	9,5	9,0	10,0	9,6		
Hochsprung cm	120	135	115	130	110	125	105	120	100	110	95	105	90	100	85	95	80	90	75	85	70	80	65	75	60	70		
Weitsprung cm	430	470	420	450	400	430	380	410	360	400	350	390	340	380	330	360	300	320	280	300	260	280	250	270	230	250		
Standweitsprung	205	220	180	200	160	190	160	185	155	180	150	175	145	165	140	160	135	155	125	150	120	145	110	140	105	120		
Bocksprung über	120	130	110	130	110	130	100	120	100	120	100	120	100	120	100	120	90	110	90	110	90	100	=====	=====	=====	=====		
Seilsp. Grundsp.	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	21	26	23	28	25	30	27	32	28	33	29	34	30	36	30	38	32	40	34	43	36	48	43	55	50		
25m Schwimmen	36	31	40	32	43	34	47	37	50	40	53	42	57	44	59	46	61	48	64	50	67	53	70	55	75	60		
50 m Lauf	7,5	7,2	7,7	7,4	8,0	7,6	10,5	9,6	10,8	9,9	11,1	10,3	11,4	10,6	11,7	11,0	12,0	11,4	12,4	11,8	12,9	12,3	13,5	13,0	14,0	13,5		
Kugel 6kg	7,50	8,20	7,00	8,00	6,75	7,50	6,50	7,20	6,25	7,00	6,00	6,75	6,00	6,75	5,50	6,00	5,00	5,50	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====		
Kugel 4kg	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	5,75	6,50	5,50	6,20	5,00	5,50	4,50	5,00	
Medizinball 2kg	9,00	10,50	8,50	10,00	8,00	9,50	7,50	9,00	7,00	8,50	6,25	8,00	6,00	7,75	5,50	7,50	5,00	7,00	4,75	6,50	4,00	6,00	3,50	5,50	3,00	5,00		
Wurfball 200g	34	40	32	38	31	36	30	35	28	33	27	32	26	30	25	29	23	26	21	24	19	22	17	20	15	18		
Schleuderball 1kg	28	35	27	34	26	33	25	31	24	30	23	29	22	28	20	26	18	23	17	22	14	18	12	16	11	15		
Turnübung***	11	12	10	11	9	10	8	9	8	9	7	8	7	8	6	7	6	7	5	6	4	5	3	4	3	4		
Schwimmen 50m	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	2:25	2:10	2:30	2:25	2:40	2:30	
Schwimmen 100m	2:15	1:50	2:40	2:20	2:50	2:30	3:00	2:40	3:10	2:50	3:20	3:00	3:30	3:10	3:50	3:30	4:10	3:50	4:30	4:10	4:50	4:30	5:10	4:50	5:30	5:00		
800m Lauf	4:30	4:00	4:40	4:10	4:50	4:20	5:00	4:30	5:10	4:40	5:30	5:00	6:00	5:20	6:30	5:50	6:50	6:10	7:10	6:30	7:30	6:50	7:50	7:10	8:20	7:20		
Walk/NW 7,5km	65:00	56:00	68:00	58:00	68:00	59:00	71:00	66:00	72:30	67:30	73:00	68:00	75:00	70:00	78:00	73:00	80:00	75:00	83:00	78:00	85:00	80:00	90:00	85:00	95:00	90:00		
5km Radfahren	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	22:00	18:00	25:00	20:00		
10km Radfahren	26:00	21:00	29:00	22:00	30:00	23:00	32:00	24:00	33:00	25:00	34:00	26:00	35:00	27:00	36:00	28:00	37:00	29:00	38:00	30:00	40:00	31:00	=====	=====	=====	=====		
Schwimmen 300m	8:00	6:30	9:00	7:30	9:30	8:00	10:00	8:30	11:00	9:30	12:00	10:30	13:00	11:30	13:30	12:00	14:00	12:00	14:30	13:00	15:00	13:30	15:30	14:00	16:00	15:00		
* / ** / ***	Erläuterungen siehe Rückseite																											