Gruppe	Übung	Frauen											Männer										
	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	18–29	30–39	40–44	45–49	50–54	55–59	60–64	65–69	70–74	75–79	ab 80
1	50-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	200-m-Schwimmen	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
2	Hochsprung	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
	Weitsprung [4]	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90
	Standweitsprung	–	–	–	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	–	–	–	–	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
	Sprung:	Kasten quer/Pferd seit				Bock seit		Hockwende über		Hockwende auf			Kasten/Pferd längs				Bock seit				Hockwende auf		
	Hocke o. Grätsche [3]	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70–0,90		Kasten 0,70–0,90			1,20	1,10	1,10	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	12,2	13,2	14,2	–	–	–	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7
	75-m-Lauf	12,4	13,0	– [2]									–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	100-m-Lauf	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	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	– [2]							
	1.000-m-Lauf	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30	3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36
	300-m-Inline-Skating	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	500-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	–	–	–
	weitere Angebote ab 8 Jahre [1]	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Kugel [5]	6,50 (4 kg)	6,25 (4 kg)	6,00 (4 kg)	5,75 (4 kg)	5,75 (3 kg)	5,50 (3 kg)	5,25 (3 kg)	5,00 (3 kg)	4,75 (3 kg)	4,50 (3 kg)	4,25 (3 kg)	8,00 (7,26 kg)	7,75 (7,26 kg)	7,50 (7,26 kg)	7,25 (7,26 kg)	7,25 (6,00/6,25 kg)	7,00	7,00 (5 kg)	6,75	6,75 (4 kg)	6,50	6,50 (3 kg)
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) [6]	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	– [2]		
	Schlagball (80 g)	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	– [2]			–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Wurfball (200 g)	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	Schleuderball (1 kg)	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00	–	–	–	–	–	–	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00
	Schleuderball (1,5 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	–	–	–	–	–
	Medizinball (2 kg)	–	–	–	–	–	–	–	6,50	6,00	5,50	5,00	–	–	–	–	–	–	–	8,50	8,00	7,50	7,00
	100-m-Schwimmen	2:00	2:20	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00
	Gerätturnen: Kombination	Handst.; Aufschwung,		Handstand;				hoher Hockstütz;					Handst.; Schwin-		Handstand; Schwingen, Kehre				Schwingen, Vorschwung zum				
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren [3]	Niedersprung		Sprung in den Stütz, Abzug				Sprung in den Stütz, Abzug					gen, hohe Wende						Außenquersitz, Niedersprung				
	weitere Angebote ab 9 Jahre [1]	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5	800-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	2.000-m-Lauf	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	3.000-m-Lauf [8]	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00
	5.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	– [2]				
	5.000-m-Inline-Skating	16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	10.000-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.	2h 15	2h 30	–	–	–	–	–	–	–	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30
	7-km-Walking/Nordic Walking	61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00	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 [7]	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00
	600-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	1.000-m-Schwimmen	28:00	30:30	33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00	26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00
	Skilanglauf	54:00 (10 km)	60:00 (10 km)	65:00 (10 km)	70:00 (10 km)	75:00 (10 km)	80:00 (10 km)	85:00 (10 km)	90:00 (10 km)	95:00 (10 km)	100:00 (10 km)	105:00 (10 km)	72:00 (15 km)	75:00 (15 km)	79:00 (15 km)	83:00 (15 km)	88:00 (15 km)	93:00 (15 km)	70:00 (10 km)	75:00 (10 km)	80:00 (10 km)	85:00 (10 km)	90:00 (10 km)
	weitere Angebote ab 8 Jahre [1]	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*