

**weiblich 6 / 7 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
800 m Lauf	5:40	5:00	4:15		
Dauerlauf	8:00	12:00	17:00		
200 m Schwimmen	9:00	7:40	6:20		
Schlagball (80 g)	6,00	9,00	12,00		
Standweitsprung	1,05	1,25	1,40		
Gerätturnen (Boden)					
30 m Laufen	8,00	7,10	6,30		
25 m Schwimmen	46,50	38,50	30,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Zonenweitsprung	18	21	24		
Drehwurf	12	15	21		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	10	15	25		
Gerätturnen (Balken)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Zonenweitsprung: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Drehwurf: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**weiblich 8 / 9 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
800 m Lauf	5:35	4:50	4:10		
Dauerlauf	10:00	15:00	20:00		
200 m Schwimmen	8:00	7:00	5:55		
Radfahren (5 km)	27:00	24:00	21:00		
Schlagball (80 g)	9,00	12,00	15,00		
Standweitsprung	1,15	1,30	1,50		
Gerätturnen (Boden)					
30 m Laufen	7,40	6,60	5,70		
25 m Schwimmen	42,00	34,00	28,00		
200 m Radfahren	41,00	36,00	31,00		
Gerätturnen (Boden)					
Zonenweitsprung	24	27	30		
Drehwurf	18	21	27		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	10	15	25		
Gerätturnen (Reck)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Zonenweitsprung: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Drehwurf: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**weiblich 10 / 11 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
800 m Lauf	5:20	4:40	4:00		
Dauerlauf	15:00	20:00	30:00		
200 m Schwimmen	7:20	6:25	5:30		
Radfahren (10 km)	50:30	43:00	35:30		
Schlagball (80 g)	11,00	15,00	18,00		
Standweitsprung	1,30	1,45	1,65		
Gerätturnen (Barren)					
50 m Laufen	11,00	10,10	9,10		
25 m Schwimmen	39,00	31,50	25,50		
200 m Radfahren	37,00	32,00	27,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,80	0,90	1,00		
Weitsprung	2,30	2,60	2,90		
Drehwurf	27	30	36		
Seilspringen (Gr. vw.)	20	30	40		
Gerätturnen (Ringe)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Drehwurf: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**weiblich 12 / 13 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
800 m Lauf	5:10	4:25	3:45		
Dauerlauf	20:00	30:00	40:00		
400 m Schwimmen	14:50	12:55	11:00		
Radfahren (10 km)	45:00	39:30	33:30		
Schlagball (80 g)	15,00	18,00	22,00		
Kugelstoßen (3 kg)	4,75	5,25	5,75		
Standweitsprung	1,40	1,60	1,80		
Gerätturnen (Reck)					
50 m Laufen	10,60	9,60	8,50		
25 m Schwimmen	35,00	29,00	23,50		
200 m Radfahren	31,00	27,00	23,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,90	1,00	1,10		
Weitsprung	2,80	3,10	3,40		
Schleuderball (1 kg)	17,00	19,50	22,00		
Seilspringen (Gr. rw.)	10	20	30		
Gerätturnen (Boden)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**weiblich 14 / 15 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
800 m Lauf	5:00	4:20	3:35		
Dauerlauf	30:00	40:00	50:00		
400 m Schwimmen	13:05	11:40	10:00		
Radfahren (10 km)	38:00	32:30	28:30		
Wurfball (200 g)	20,00	24,00	27,00		
Kugelstoßen (3 kg)	5,50	6,00	6,50		
Standweitsprung	1,55	1,70	1,90		
Geräturnen (Boden)					
100 m Laufen	18,60	17,00	15,50		
25 m Schwimmen	33,00	27,50	21,50		
200 m Radfahren	27,00	24,50	21,50		
Geräturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,95	1,05	1,15		
Weitsprung	3,20	3,50	3,80		
Schleuderball (1 kg)	19,50	22,50	25,50		
Seilspringen (Kreuz)	10	15	20		
Geräturnen (Boden)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**weiblich 16 / 17 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
800 m Lauf	4:50	4:05	3:25		
Dauerlauf	45:00	60:00	75:00		
400 m Schwimmen	11:50	10:30	9:05		
Radfahren (10 km)	32:30	28:30	25:00		
Wurfball (200 g)	24,00	27,00	31,00		
Kugelstoßen (3 kg)	5,75	6,25	6,75		
Standweitsprung	1,65	1,80	2,00		
Geräturnen (Reck)					
100 m Laufen	17,60	16,30	15,00		
25 m Schwimmen	30,50	25,50	20,00		
200 m Radfahren	25,00	22,50	20,00		
Geräturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,05	1,15	1,25		
Weitsprung	3,40	3,70	4,00		
Schleuderball (1 kg)	22,00	25,00	28,00		
Seilspringen (Kreuz)	10	15	20		
Geräturnen (Boden)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**weiblich 18 - 19 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	20:50	18:50	16:50		
10 km Lauf	84:40	78:40	72:40		
800 m Schwimmen	24:00	21:10	18:25		
7,5 km Walking	69:30	66:00	62:00		
20 km Radfahren	57:30	52:00	46:30		
Medizinballwurf (2 kg)	7,50	8,00	8,75		
Kugelstoßen (4 kg)	6,50	7,00	7,50		
Steinstoß (5 kg)	10,65	11,25	11,85		
Standweitsprung	1,65	1,85	2,05		
Gerätturnen (Reck)					
100 m Laufen	18,20	16,50	15,30		
25 m Schwimmen	29,50	24,00	18,50		
200 m Radfahren	24,00	22,00	19,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,10	1,20	1,30		
Weitsprung	3,40	3,70	4,00		
Schleuderball (1 kg)	23,50	26,50	29,00		
Seilspringen (Doppel)	5	10	15		
Gerätturnen (Boden)					

**weiblich 20 - 24 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	20:20	18:20	16:20		
10 km Lauf	83:30	76:50	71:30		
800 m Schwimmen	23:35	20:50	18:00		
7,5 km Walking	66:30	63:00	59:30		
20 km Radfahren	57:00	51:30	45:30		
Medizinballwurf (2 kg)	7,50	8,00	8,75		
Kugelstoßen (4 kg)	6,50	7,00	7,50		
Steinstoß (5 kg)	10,80	11,40	12,00		
Standweitsprung	1,60	1,80	2,00		
Gerätturnen (Reck)					
100 m Laufen	18,50	16,80	15,60		
25 m Schwimmen	29,00	24,00	18,50		
200 m Radfahren	24,50	22,00	19,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,10	1,20	1,30		
Weitsprung	3,40	3,70	4,00		
Schleuderball (1 kg)	24,00	27,00	29,50		
Seilspringen (Doppel)	5	10	15		
Gerätturnen (Boden)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**weiblich 25 - 29 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	20:40	18:40	16:40		
10 km Lauf	83:30	76:50	71:00		
800 m Schwimmen	25:30	21:05	18:40		
7,5 km Walking	67:00	63:30	60:00		
20 km Radfahren	56:00	50:30	45:00		
Medizinballwurf (2 kg)	7,00	7,75	8,50		
Kugelstoßen (4 kg)	6,50	7,00	7,50		
Steinstoß (5 kg)	10,10	10,70	11,35		
Standweitsprung	1,50	1,70	1,95		
Gerätturnen (Reck)					
100 m Laufen	18,90	17,20	16,00		
25 m Schwimmen	30,00	25,00	19,50		
200 m Radfahren	25,00	22,50	20,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,05	1,15	1,25		
Weitsprung	3,30	3,60	3,90		
Schleuderball (1 kg)	24,00	27,00	29,50		
Seilspringen (Doppel)	5	10	15		
Gerätturnen (Boden)					

**weiblich 30 - 34 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	21:30	19:30	17:30		
10 km Lauf	84:10	78:00	71:20		
800 m Schwimmen	28:50	23:40	19:30		
7,5 km Walking	67:30	64:00	60:25		
20 km Radfahren	57:00	51:30	45:30		
Medizinballwurf (2 kg)	6,50	7,50	8,50		
Kugelstoßen (4 kg)	6,25	6,75	7,25		
Steinstoß (5 kg)	9,50	10,15	10,70		
Standweitsprung	1,35	1,60	1,85		
Gerätturnen (Boden)					
100 m Laufen	19,60	17,80	16,40		
25 m Schwimmen	32,50	26,50	21,00		
200 m Radfahren	26,00	23,50	21,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,00	1,10	1,20		
Weitsprung	3,20	3,50	3,80		
Schleuderball (1 kg)	22,00	25,00	27,50		
Seilspringen (Kreuz)	10	15	20		
Gerätturnen (Boden)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**weiblich 35 - 39 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	22:00	20:00	18:00		
10 km Lauf	87:40	79:30	71:30		
800 m Schwimmen	32:00	25:35	20:20		
7,5 km Walking	70:00	65:00	60:30		
20 km Radfahren	60:00	53:00	47:00		
Medizinballwurf (2 kg)	6,00	7,25	8,25		
Kugelstoßen (4 kg)	6,00	6,50	7,00		
Steinstoß (5 kg)	9,00	9,50	10,20		
Standweitsprung	1,25	1,50	1,80		
Gerätturnen (Boden)					
100 m Laufen	20,40	18,60	17,00		
25 m Schwimmen	36,00	29,00	22,00		
200 m Radfahren	27,50	24,50	22,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,95	1,05	1,15		
Weitsprung	3,10	3,40	3,70		
Schleuderball (1 kg)	21,00	24,00	26,50		
Seilspringen (Kreuz)	10	15	20		
Gerätturnen (Boden)					

**weiblich 40 - 44 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	22:50	20:40	18:30		
10 km Lauf	91:20	81:20	71:40		
800 m Schwimmen	34:00	27:40	21:20		
7,5 km Walking	73:00	67:00	61:00		
20 km Radfahren	64:00	55:30	49:30		
Medizinballwurf (2 kg)	5,25	6,75	8,25		
Kugelstoßen (4 kg)	5,50	6,00	6,50		
Steinstoß (5 kg)	8,60	9,20	9,85		
Standweitsprung	1,15	1,40	1,65		
Gerätturnen (Reck)					
50 m Laufen	11,00	9,90	8,80		
25 m Schwimmen	40,00	31,50	23,50		
200 m Radfahren	29,00	25,50	22,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,90	1,00	1,10		
Weitsprung	3,00	3,30	3,60		
Schleuderball (1 kg)	19,50	22,50	25,00		
Seilspringen (Lauf <small>ohne</small> )	40	60	80		
Gerätturnen (Boden)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**weiblich 45 - 49 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	23:50	21:30	18:50		
10 km Lauf	95:20	83:10	72:50		
800 m Schwimmen	35:20	29:00	21:30		
7,5 km Walking	75:30	69:00	62:00		
20 km Radfahren	67:00	58:30	51:30		
Medizinballwurf (2 kg)	4,75	6,50	8,00		
Kugelstoßen (4 kg)	5,25	5,75	6,25		
Steinstoß (5 kg)	8,30	8,95	9,70		
Standweitsprung	1,10	1,35	1,60		
Gerätturnen (Reck)					
50 m Laufen	11,50	10,30	9,10		
25 m Schwimmen	44,00	35,00	25,00		
200 m Radfahren	30,50	27,00	23,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,90	1,00	1,10		
Weitsprung	2,80	3,20	3,50		
Schleuderball (1 kg)	18,50	21,50	24,00		
Seilspringen (Lauf ohne)	40	60	80		
Gerätturnen (Boden)					

**weiblich 50 - 54 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	24:50	22:10	19:10		
10 km Lauf	97:40	85:30	74:00		
400 m Schwimmen	18:00	15:00	11:30		
7,5 km Walking	78:00	71:00	64:00		
20 km Radfahren	69:00	61:00	53:30		
Medizinballwurf (2 kg)	4,25	6,00	7,75		
Kugelstoßen (3 kg)	5,25	6,00	7,00		
Steinstoß (3 kg)	9,80	10,60	11,40		
Standweitsprung	1,00	1,30	1,55		
Gerätturnen (Barren)					
50 m Laufen	11,90	10,70	9,50		
25 m Schwimmen	48,00	39,00	28,00		
200 m Radfahren	32,00	28,00	23,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,85	0,95	1,05		
Weitsprung	2,60	3,00	3,40		
Schleuderball (1 kg)	16,50	20,00	23,00		
Seilspringen (Gr. rw.)	10	20	30		
Gerätturnen (Ringe)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**weiblich 55 - 59 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	25:50	22:50	19:50		
10 km Lauf	100:10	88:10	76:10		
400 m Schwimmen	18:35	15:20	11:55		
7,5 km Walking	80:00	73:00	66:00		
20 km Radfahren	71:30	63:00	55:30		
Medizinballwurf (2 kg)	4,00	5,75	7,50		
Kugelstoßen (3 kg)	5,00	5,75	6,50		
Steinstoß (3 kg)	9,40	10,30	11,10		
Standweitsprung	0,95	1,25	1,50		
Gerätturnen (Barren)					
50 m Laufen	12,40	11,20	9,90		
25 m Schwimmen	51,50	42,50	30,50		
200 m Radfahren	33,50	29,00	24,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,80	0,90	1,00		
Weitsprung	2,50	2,90	3,30		
Schleuderball (1 kg)	15,50	19,00	22,00		
Seilspringen (Gr. rw.)	10	20	30		
Gerätturnen (Ringe)					

**weiblich 60 - 64 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	26:30	23:30	20:30		
10 km Lauf	102:50	90:50	78:50		
400 m Schwimmen	19:00	15:35	12:10		
7,5 km Walking	82:30	74:30	67:30		
20 km Radfahren	74:00	65:00	57:00		
Medizinballwurf (2 kg)	3,75	5,50	7,25		
Kugelstoßen (3 kg)	4,75	5,50	6,25		
Steinstoß (3 kg)	9,05	9,90	10,70		
Standweitsprung	0,95	1,20	1,45		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	12,60	11,40	10,20		
25 m Schwimmen	54,50	44,50	32,50		
200 m Radfahren	35,00	30,00	25,00		
Gerätturnen (Boden)					
Hochsprung	0,75	0,85	0,95		
Weitsprung	2,40	2,80	3,20		
Schleuderball (1 kg)	14,50	18,00	21,00		
Seilspringen (Gr. vw.)	10	20	30		
Gerätturnen (Reck)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_



**weiblich 65 - 69 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	27:10	24:10	21:10		
10 km Lauf	105:40	93:40	81:40		
400 m Schwimmen	19:25	15:45	12:15		
7,5 km Walking	84:15	76:30	70:00		
20 km Radfahren	75:30	66:30	58:30		
Medizinballwurf (2 kg)	3,50	5,25	7,00		
Kugelstoßen (3 kg)	4,50	5,25	6,15		
Steinstoß (3 kg)	8,50	9,40	10,20		
Standweitsprung	0,90	1,15	1,40		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	12,80	11,60	10,40		
25 m Schwimmen	56,50	46,50	34,50		
200 m Radfahren	36,00	31,00	25,50		
Gerätturnen (Boden)					
Hochsprung	0,75	0,90	1,00		
Weitsprung	2,30	2,70	3,10		
Schleuderball (1 kg)	13,50	17,00	20,00		
Seilspringen (Gr. vw.)	10	20	30		
Gerätturnen (Reck)					

**weiblich 70 - 74 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	27:40	24:40	21:40		
10 km Lauf	109:30	97:30	85:30		
400 m Schwimmen	19:50	16:05	12:40		
7,5 km Walking	88:15	79:00	72:00		
20 km Radfahren	78:00	68:30	60:30		
Medizinballwurf (2 kg)	3,25	5,00	6,75		
Kugelstoßen (3 kg)	4,25	5,00	6,00		
Steinstoß (3 kg)	7,90	8,80	9,60		
Standweitsprung	0,90	1,15	1,35		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	13,00	11,80	10,60		
25 m Schwimmen	59,00	48,00	36,00		
200 m Radfahren	38,00	32,00	26,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,70	0,80	0,90		
Weitsprung	2,10	2,50	2,90		
Schleuderball (1 kg)	13,00	16,50	19,50		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	12	16	20		
Gerätturnen (Balken)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**weiblich 75 - 79 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	28:30	25:30	22:30		
10 km Lauf	115:20	103:20	91:20		
200 m Schwimmen	10:15	8:20	6:30		
7,5 km Walking	92:30	81:30	74:30		
20 km Radfahren	81:30	70:30	63:00		
Medizinballwurf (2 kg)	3,25	4,75	6,50		
Kugelstoßen (2 kg)	4,25	5,25	6,25		
Steinstoß (3 kg)	7,40	8,30	9,10		
Standweitsprung	0,90	1,15	1,35		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	13,50	12,30	11,10		
25 m Schwimmen	61,00	50,00	38,00		
200 m Radfahren	39,00	33,00	27,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,65	0,75	0,85		
Weitsprung	1,80	2,20	2,60		
Schleuderball (1 kg)	12,00	15,50	18,50		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	12	16	20		
Gerätturnen (Balken)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**weiblich 80 - 84 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	29:40	26:40	23:40		
10 km Lauf	122:20	110:20	98:20		
200 m Schwimmen	10:25	8:30	6:45		
7,5 km Walking	98:30	85:15	77:30		
20 km Radfahren	84:30	75:00	65:30		
Medizinballwurf (2 kg)	3,00	4,75	6,25		
Kugelstoßen (2 kg)	4,00	5,00	5,75		
Steinstoß (3 kg)	6,90	7,80	8,60		
Standweitsprung	0,85	1,10	1,30		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	14,30	13,10	12,00		
25 m Schwimmen	63,50	52,00	40,00		
200 m Radfahren	40,50	34,50	28,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,65	0,75	0,85		
Weitsprung	1,60	2,00	2,40		
Schleuderball (1 kg)	11,00	14,50	17,50		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	8	10	12		
Gerätturnen (Balken)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**weiblich 85 - 89 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	31:00	28:00	25:00		
10 km Lauf	129:10	117:10	105:10		
200 m Schwimmen	10:35	8:45	7:05		
7,5 km Walking	104:00	90:20	82:00		
20 km Radfahren	89:30	80:00	69:00		
Medizinballwurf (2 kg)	3,00	4,50	6,00		
Kugelstoßen (2 kg)	3,75	4,50	5,50		
Steinstoß (3 kg)	6,45	7,35	8,15		
Standweitsprung	0,85	1,05	1,25		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	15,50	14,30	13,20		
25 m Schwimmen	65,50	53,50	41,50		
200 m Radfahren	42,00	36,00	30,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,60	0,70	0,80		
Weitsprung	1,30	1,70	2,10		
Schleuderball (1 kg)	9,50	13,00	16,00		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	8	10	12		
Gerätturnen (Balken)					

**weiblich ab 90 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	32:30	29:30	26:30		
10 km Lauf	136:30	124:30	112:30		
200 m Schwimmen	10:45	8:55	7:20		
7,5 km Walking	110:20	96:00	87:00		
20 km Radfahren	93:00	83:00	72:30		
Medizinballwurf (2 kg)	2,75	4,25	5,50		
Kugelstoßen (2 kg)	3,25	4,25	5,00		
Steinstoß (3 kg)	6,10	7,00	7,80		
Standweitsprung	0,80	1,00	1,20		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	17,10	15,90	14,80		
25 m Schwimmen	66,50	54,50	42,50		
200 m Radfahren	44,50	38,00	31,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,55	0,60	0,65		
Weitsprung	1,10	1,50	1,90		
Schleuderball (1 kg)	7,50	11,00	14,00		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	4	6	8		
Gerätturnen (Balken)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**männlich 6 / 7 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
800 m Lauf	5:40	5:00	4:15		
Dauerlauf	10:00	15:00	20:00		
200 m Schwimmen	9:00	7:20	6:10		
Schlagball (80 g)	12,00	15,00	17,00		
Standweitsprung	1,15	1,35	1,50		
Gerätturnen (Boden)					
30 m Laufen	7,70	6,80	6,00		
25 m Schwimmen	46,00	38,00	30,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Zonenweitsprung	18	21	24		
Drehwurf	15	18	24		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	10	15	25		
Gerätturnen (Balken)					

**männlich 8 / 9 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
800 m Lauf	5:25	4:40	3:55		
Dauerlauf	12:00	17:00	23:00		
200 m Schwimmen	8:00	6:45	5:40		
Radfahren (5 km)	26:30	23:30	20:30		
Schlagball (80 g)	17,00	20,00	23,00		
Standweitsprung	1,30	1,50	1,65		
Gerätturnen (Boden)					
30 m Laufen	7,20	6,40	5,70		
25 m Schwimmen	41,00	33,00	26,00		
200 m Radfahren	38,00	33,00	28,00		
Gerätturnen (Boden)					
Zonenweitsprung	27	30	33		
Drehwurf	21	27	33		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	10	15	25		
Gerätturnen (Reck)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Zonenweitsprung: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Drehwurf: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Zonenweitsprung: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

Drehwurf: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**männlich 10 / 11 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
800 m Lauf	5:05	4:20	3:35		
Dauerlauf	17:00	25:00	35:00		
200 m Schwimmen	7:00	6:20	5:10		
Radfahren (10 km)	48:30	41:00	33:30		
Schlagball (80 g)	21,00	25,00	28,00		
Standweitsprung	1,50	1,70	1,85		
Gerätturnen (Barren)					
50 m Laufen	10,30	9,30	8,40		
25 m Schwimmen	36,00	29,00	22,50		
200 m Radfahren	35,00	30,50	26,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,85	0,95	1,05		
Weitsprung	2,60	2,90	3,20		
Drehwurf	33	39	45		
Seilspringen (Gr. vw.)	20	30	40		
Gerätturnen (Ringe)					

**männlich 12 / 13 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
800 m Lauf	4:45	4:00	3:15		
Dauerlauf	25:00	35:00	45:00		
400 m Schwimmen	13:30	11:30	9:45		
Radfahren (10 km)	43:00	37:00	31:30		
Wurfball (200 g)	26,00	30,00	33,00		
Kugelstoßen (3 kg)	6,25	6,75	7,25		
Standweitsprung	1,70	1,90	2,05		
Gerätturnen (Reck)					
50 m Laufen	9,70	8,90	8,10		
25 m Schwimmen	33,00	27,00	21,00		
200 m Radfahren	29,50	26,00	22,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,95	1,05	1,15		
Weitsprung	3,20	3,50	3,80		
Schleuderball (1 kg)	19,50	24,00	27,50		
Seilspringen (Gr. rw.)	10	20	30		
Gerätturnen (Boden)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Drehwurf: 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**männlich 14 / 15 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
800 m Lauf	4:20	3:40	3:00		
Dauerlauf	35:00	45:00	60:00		
400 m Schwimmen	12:00	10:15	8:50		
Radfahren (10 km)	32:00	28:00	24:00		
Wurfball (200 g)	30,00	34,00	37,00		
Kugelstoßen (4 kg)	7,00	7,50	8,00		
Standweitsprung	1,90	2,05	2,25		
Geräturnen (Boden)					
100 m Laufen	17,00	15,40	14,10		
25 m Schwimmen	31,00	25,50	20,00		
200 m Radfahren	24,00	21,50	19,00		
Geräturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,10	1,20	1,30		
Weitsprung	3,80	4,10	4,40		
Schleuderball (1 kg)	23,50	28,00	32,00		
Seilspringen (Kreuz)	10	15	20		
Geräturnen (Boden)					

**männlich 16 / 17 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
800 m Lauf	4:05	3:25	2:45		
Dauerlauf	55:00	70:00	90:00		
400 m Schwimmen	11:00	9:40	8:20		
Radfahren (10 km)	27:00	23:30	20:30		
Wurfball (200 g)	34,00	38,00	42,00		
Kugelstoßen (5 kg)	7,50	8,00	8,50		
Standweitsprung	2,05	2,20	2,40		
Geräturnen (Reck)					
100 m Laufen	16,30	14,80	13,50		
25 m Schwimmen	29,50	24,50	19,00		
200 m Radfahren	22,00	19,50	27,00		
Geräturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,20	1,30	1,40		
Weitsprung	4,30	4,60	4,90		
Schleuderball (1 kg)	27,50	32,00	36,50		
Seilspringen (Kreuz)	10	15	20		
Geräturnen (Boden)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**männlich 18 - 19 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	17:50	15:50	13:50		
10 km Lauf	63:20	57:20	51:20		
800 m Schwimmen	22:35	19:50	17:00		
7,5 km Walking	58:30	54:30	50:30		
20 km Radfahren	47:00	42:30	38:30		
Medizinballwurf (2 kg)	10,25	11,00	11,75		
Kugelstoßen (6 kg)	7,75	8,25	8,75		
Steinstoß (10 kg)	9,30	10,10	10,95		
Standweitsprung	2,10	2,30	2,50		
Gerätturnen (Reck)					
100 m Laufen	16,00	14,60	13,20		
25 m Schwimmen	28,00	23,00	17,50		
200 m Radfahren	20,50	18,00	15,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,30	1,40	1,50		
Weitsprung	4,50	4,80	5,10		
Schleuderball (1 kg)	31,50	36,00	40,50		
Seilspringen (Doppel)	5	10	15		
Gerätturnen (Boden)					

**männlich 20 - 24 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	17:20	15:20	13:20		
10 km Lauf	62:30	56:30	50:00		
800 m Schwimmen	22:10	19:30	16:25		
7,5 km Walking	57:00	53:00	49:00		
20 km Radfahren	46:30	42:00	37:30		
Medizinballwurf (2 kg)	10,25	11,25	12,00		
Kugelstoßen (7 kg)	7,75	8,50	9,00		
Steinstoß (15 kg)	7,70	8,65	9,55		
Standweitsprung	2,10	2,30	2,50		
Gerätturnen (Reck)					
100 m Laufen	15,80	14,40	13,00		
25 m Schwimmen	27,00	22,00	15,50		
200 m Radfahren	20,00	17,50	15,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,35	1,45	1,55		
Weitsprung	4,40	4,70	5,00		
Schleuderball (1 kg)	33,00	38,00	42,00		
Seilspringen (Doppel)	5	10	15		
Gerätturnen (Boden)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**männlich 25 - 29 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	17:40	15:40	13:40		
10 km Lauf	66:00	59:20	52:00		
800 m Schwimmen	23:10	20:00	17:00		
7,5 km Walking	58:30	54:30	50:30		
20 km Radfahren	50:00	44:30	39:00		
Medizinballwurf (2 kg)	9,75	10,75	11,75		
Kugelstoßen (7 kg)	7,50	8,25	8,75		
Steinstoß (15 kg)	7,45	8,45	9,45		
Standweitsprung	2,05	2,25	2,45		
Geräturnen (Reck)					
100 m Laufen	16,30	14,80	13,30		
25 m Schwimmen	29,00	23,00	16,50		
200 m Radfahren	21,00	18,00	15,00		
Geräturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,30	1,40	1,50		
Weitsprung	4,30	4,60	4,90		
Schleuderball (1 kg)	32,50	37,50	41,50		
Seilspringen (Doppel)	5	10	15		
Geräturnen (Boden)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**männlich 30 - 34 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	18:30	16:30	14:30		
10 km Lauf	69:40	61:10	54:50		
800 m Schwimmen	25:45	21:30	18:00		
7,5 km Walking	62:30	57:00	51:00		
20 km Radfahren	53:30	47:00	40:30		
Medizinballwurf (2 kg)	9,00	10,25	11,50		
Kugelstoßen (7 kg)	7,00	7,75	8,25		
Steinstoß (15 kg)	7,10	8,15	9,15		
Standweitsprung	1,85	2,10	2,35		
Geräturnen (Boden)					
100 m Laufen	16,80	15,10	13,60		
25 m Schwimmen	31,50	24,00	17,00		
200 m Radfahren	22,50	18,50	15,00		
Geräturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,30	1,40	1,50		
Weitsprung	4,20	4,50	4,80		
Schleuderball (1 kg)	30,00	35,00	40,00		
Seilspringen (Kreuz)	10	15	20		
Geräturnen (Boden)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_



**männlich 35 - 39 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	19:50	17:20	15:00		
10 km Lauf	74:10	65:30	56:50		
800 m Schwimmen	28:50	24:00	19:15		
7,5 km Walking	65:00	58:30	53:30		
20 km Radfahren	58:00	50:00	41:30		
Medizinballwurf (2 kg)	8,25	9,75	11,25		
Kugelstoßen (7 kg)	6,75	7,25	8,00		
Steinstoß (15 kg)	6,75	7,75	8,80		
Standweitsprung	1,65	1,95	2,25		
Gerätturnen (Boden)					
100 m Laufen	17,60	15,90	14,20		
25 m Schwimmen	35,00	26,50	18,50		
200 m Radfahren	24,00	20,00	15,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,25	1,35	1,45		
Weitsprung	4,10	4,40	4,70		
Schleuderball (1 kg)	28,50	33,50	38,50		
Seilspringen (Kreuz)	10	15	20		
Gerätturnen (Boden)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**männlich 40 - 44 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	21:00	18:30	15:50		
10 km Lauf	78:50	69:30	60:10		
800 m Schwimmen	32:25	26:25	20:25		
7,5 km Walking	66:00	60:30	54:00		
20 km Radfahren	63:00	52:00	43:30		
Medizinballwurf (2 kg)	7,75	9,25	10,75		
Kugelstoßen (7 kg)	6,25	7,00	7,75		
Steinstoß (15 kg)	6,10	7,40	8,65		
Standweitsprung	1,55	1,85	2,15		
Gerätturnen (Reck)					
50 m Laufen	9,60	8,70	7,70		
25 m Schwimmen	38,50	29,50	19,00		
200 m Radfahren	26,50	21,50	16,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,20	1,30	1,40		
Weitsprung	3,90	4,30	4,60		
Schleuderball (1 kg)	28,00	33,00	38,00		
Seilspringen (Lauf <small>ohne</small> )	40	60	80		
Gerätturnen (Boden)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**männlich 45 - 49 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	22:10	19:30	16:30		
10 km Lauf	83:40	73:10	63:30		
800 m Schwimmen	34:30	27:50	20:40		
7,5 km Walking	68:30	62:30	55:00		
20 km Radfahren	66:00	55:00	45:00		
Medizinballwurf (2 kg)	7,00	8,75	10,50		
Kugelstoßen (7 kg)	6,00	6,75	7,50		
Steinstoß (15 kg)	5,50	7,05	8,60		
Standweitsprung	1,45	1,75	2,05		
Gerätturnen (Reck)					
50 m Laufen	10,00	8,90	7,90		
25 m Schwimmen	42,00	32,50	20,50		
200 m Radfahren	28,50	23,00	17,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,15	1,25	1,35		
Weitsprung	3,70	4,10	4,50		
Schleuderball (1 kg)	27,00	32,00	37,50		
Seilspringen (Lauf ohne)	40	60	80		
Gerätturnen (Boden)					

**männlich 50 - 54 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	23:20	20:20	17:20		
10 km Lauf	88:20	76:40	65:30		
400 m Schwimmen	17:25	14:20	10:45		
7,5 km Walking	71:00	64:00	57:30		
20 km Radfahren	68:30	57:00	46:30		
Medizinballwurf (2 kg)	6,50	8,50	10,25		
Kugelstoßen (6 kg)	6,25	7,00	8,00		
Steinstoß (10 kg)	7,95	9,25	10,55		
Standweitsprung	1,40	1,70	2,00		
Gerätturnen (Barren)					
50 m Laufen	10,30	9,10	8,20		
25 m Schwimmen	45,00	35,00	23,00		
200 m Radfahren	30,00	24,00	18,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,05	1,15	1,25		
Weitsprung	3,60	4,00	4,40		
Schleuderball (1 kg)	25,50	31,00	36,50		
Seilspringen (Gr. rw.)	10	20	30		
Gerätturnen (Ringe)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**männlich 55 - 59 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	23:50	20:50	17:50		
10 km Lauf	91:30	79:40	67:40		
400 m Schwimmen	17:50	14:35	11:20		
7,5 km Walking	73:00	65:00	59:00		
20 km Radfahren	70:30	58:30	47:30		
Medizinballwurf (2 kg)	6,00	8,25	10,00		
Kugelstoßen (6 kg)	6,00	6,75	7,50		
Steinstoß (10 kg)	7,75	9,05	10,35		
Standweitsprung	1,35	1,65	1,95		
Gerätturnen (Barren)					
50 m Laufen	10,50	9,40	8,50		
25 m Schwimmen	49,00	37,00	25,00		
200 m Radfahren	32,00	25,00	18,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	1,00	1,10	1,20		
Weitsprung	3,40	3,80	4,20		
Schleuderball (1 kg)	23,50	29,00	35,00		
Seilspringen (Gr. rw.)	10	20	30		
Gerätturnen (Ringe)					

**männlich 60 - 64 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	24:30	21:30	18:30		
10 km Lauf	94:40	82:40	70:40		
400 m Schwimmen	18:10	14:45	11:25		
7,5 km Walking	75:45	67:30	60:30		
20 km Radfahren	71:30	60:00	48:00		
Medizinballwurf (2 kg)	5,75	7,75	9,75		
Kugelstoßen (5 kg)	6,00	7,00	8,00		
Steinstoß (10 kg)	7,65	8,95	10,25		
Standweitsprung	1,30	1,60	1,90		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	10,80	9,70	8,80		
25 m Schwimmen	51,00	39,00	27,00		
200 m Radfahren	33,50	26,00	19,00		
Gerätturnen (Boden)					
Hochsprung	0,95	1,05	1,15		
Weitsprung	3,20	3,60	4,00		
Schleuderball (1 kg)	22,50	28,00	34,00		
Seilspringen (Gr. vw.)	10	20	30		
Gerätturnen (Reck)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**männlich 65 - 69 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	25:00	22:00	19:00		
10 km Lauf	98:00	86:00	74:00		
400 m Schwimmen	18:25	15:05	11:30		
7,5 km Walking	78:10	69:30	62:00		
20 km Radfahren	72:30	60:30	48:30		
Medizinballwurf (2 kg)	5,25	7,25	9,25		
Kugelstoßen (5 kg)	5,75	6,75	7,50		
Steinstoß (10 kg)	7,25	8,55	9,85		
Standweitsprung	1,30	1,60	1,90		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	11,20	10,20	9,10		
25 m Schwimmen	52,50	40,50	28,50		
200 m Radfahren	35,00	27,00	19,50		
Gerätturnen (Boden)					
Hochsprung	0,85	1,00	1,10		
Weitsprung	2,90	3,30	3,70		
Schleuderball (1 kg)	20,00	25,50	30,50		
Seilspringen (Gr. vw.)	10	20	30		
Gerätturnen (Reck)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**männlich 70 - 74 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	25:20	22:20	19:20		
10 km Lauf	102:10	90:10	78:10		
400 m Schwimmen	18:25	15:15	11:35		
7,5 km Walking	81:30	72:00	65:00		
20 km Radfahren	73:30	61:30	49:30		
Medizinballwurf (2 kg)	5,00	7,00	9,00		
Kugelstoßen (4 kg)	6,00	6,75	7,75		
Steinstoß (5 kg)	9,40	10,70	12,00		
Standweitsprung	1,25	1,55	1,85		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	11,70	10,70	9,60		
25 m Schwimmen	55,00	43,00	31,00		
200 m Radfahren	36,00	28,50	20,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,80	0,95	1,05		
Weitsprung	2,70	3,10	3,50		
Schleuderball (1 kg)	18,50	24,00	29,00		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	12	16	20		
Gerätturnen (Balken)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**männlich 75 - 79 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	26:00	23:00	20:00		
10 km Lauf	107:20	95:20	83:20		
200 m Schwimmen	9:25	7:40	6:05		
7,5 km Walking	86:10	75:45	67:30		
20 km Radfahren	74:30	63:00	51:30		
Medizinballwurf (2 kg)	4,50	6,50	8,50		
Kugelstoßen (4 kg)	5,75	6,50	7,50		
Steinstoß (5 kg)	9,20	10,50	11,80		
Standweitsprung	1,20	1,50	1,80		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	12,20	11,20	10,10		
25 m Schwimmen	57,50	45,50	33,50		
200 m Radfahren	37,50	29,50	21,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,75	0,90	1,00		
Weitsprung	2,40	2,90	3,30		
Schleuderball (1 kg)	16,00	21,00	26,00		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	12	16	20		
Gerätturnen (Balken)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**männlich 80 - 84 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	26:30	23:30	20:30		
10 km Lauf	113:10	101:10	89:10		
200 m Schwimmen	9:30	7:50	6:10		
7,5 km Walking	91:30	79:45	72:00		
20 km Radfahren	76:00	64:30	53:00		
Medizinballwurf (2 kg)	4,25	6,25	8,25		
Kugelstoßen (3 kg)	5,50	6,25	7,25		
Steinstoß (5 kg)	9,00	10,30	11,60		
Standweitsprung	1,15	1,45	1,75		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	13,00	12,00	10,90		
25 m Schwimmen	59,00	48,00	36,00		
200 m Radfahren	39,00	31,50	23,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,75	0,85	0,95		
Weitsprung	2,10	2,60	3,10		
Schleuderball (1 kg)	14,00	19,00	24,00		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	8	10	12		
Gerätturnen (Balken)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

**männlich 85 - 89 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	27:30	24:30	21:30		
10 km Lauf	120:10	108:10	96:10		
200 m Schwimmen	9:30	8:00	6:25		
7,5 km Walking	96:00	84:15	75:30		
20 km Radfahren	77:30	66:30	55:00		
Medizinballwurf (2 kg)	4,00	6,00	8,00		
Kugelstoßen (3 kg)	5,00	6,00	6,75		
Steinstoß (5 kg)	8,80	10,10	11,40		
Standweitsprung	1,00	1,30	1,60		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	14,10	13,10	12,00		
25 m Schwimmen	59,50	49,00	38,00		
200 m Radfahren	41,00	33,00	24,50		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,70	0,80	0,90		
Weitsprung	1,90	2,40	2,90		
Schleuderball (1 kg)	12,00	16,50	21,00		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	8	10	12		
Gerätturnen (Balken)					

**männlich ab 90 Jahre**

Name:					
Geb.-Datum:			Tel.:		
Anschrift:					
E-Mail:					
Übung	Vorgaben			Leistung	Datum
	B	S	G		
3000 m Lauf	29:50	26:50	23:50		
10 km Lauf	127:40	115:40	103:40		
200 m Schwimmen	9:45	8:10	6:45		
7,5 km Walking	102:45	89:20	80:00		
20 km Radfahren	79:00	68:00	58:00		
Medizinballwurf (2 kg)	3,50	5,50	7,50		
Kugelstoßen (3 kg)	4,50	5,25	6,25		
Steinstoß (5 kg)	8,40	9,70	11,00		
Standweitsprung	0,90	1,20	1,50		
Gerätturnen (Boden)					
50 m Laufen	15,50	14,50	13,40		
25 m Schwimmen	60,00	50,00	40,00		
200 m Radfahren	43,50	35,50	27,00		
Gerätturnen (Sprung)					
Hochsprung	0,65	0,75	0,85		
Weitsprung	1,60	2,10	2,60		
Schleuderball (1 kg)	10,50	15,00	19,50		
Seilspringen (Gr. vw., Galopp)	4	6	8		
Gerätturnen (Balken)					

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_

Schwimmnachweis Datum: \_\_\_\_\_ gültig bis: \_\_\_\_\_