

Das ÖSTA für Frauen

Mindestanforderungen für:

- [Bronze, 18-29 Jahre](#)
- [Silber, 30-39 Jahre](#)
- [Gold, ab 40 Jahre](#)

Bronze

	18-29 Jahre	Einheit	GS	LS
1	Schwimmen 200m	Min:Sek	7:00	6:00
	Dauerschwimmen	Min:Sek	23:00	28:00
2	Hochsprung	m	1,10	1,15
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	3,25	3,70
	Kastensprung (br. Grätsche)	Höhe m	1,15	1,20
	Bocksprung (br. Grätsche)	Höhe m		-
3	60 m Laufen	Sek	10,50	9,60
	100 m Laufen	Sek	17,00	15,50
	400 m Laufen	Min:Sek	1:22	1:18
4	Kugelstoßen 4kg	m	5,70	6,60
	Schlagball	m	27,00	34,00
	Kugelstoßen 3kg	m		-
5	2000m Laufen	Min:Sek	12:30	11:30
	500m Schwimmen	Min:Sek	18:00	15:30
	10km Radfahren	Min:Sek	29:00	27:00
	10km Wandern	Std:Min	2:20	2:00
	10km Schilanglauf	Std:Min	1:25	1:10
	5km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	1000m Laufen	Min:Sek	-	-
	400m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	5km Radfahren	Min:Sek	-	-

Silber

	30-39 Jahre	Einheit	GS	LS
1	Schwimmen 200m	Min:Sek	7:30	6:30
	Dauerschwimmen	Min:Sek	20:00	23:00
2	Hochsprung	m	1,05	1,10
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	3,00	3,30
	Kastensprung (br. Grätsche)	Höhe m	1,10	1,15
	Bocksprung (br. Grätsche)	Höhe m	-	-
3	60 m Laufen	Sek	11,50	10,70
	100 m Laufen	Sek	18,50	17,00
	400 m Laufen	Min:Sek	1:26	1:22
4	Kugelstoßen 4kg	m	5,30	6,20
	Schlagball	m	24,00	29,00
	Kugelstoßen 3kg	m	-	-
5	2000m Laufen	Min:Sek	15:00	14:00
	500m Schwimmen	Min:Sek	20:00	18:00
	10km Radfahren	Min:Sek	31:00	29:00
	10km Wandern	Std:Min	2:30	2:10
	10km Schilanglauf	Std:Min	1:35	1:20
	5km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	1000m Laufen	Min:Sek	-	-
	400m Schwimmen	Min:Sek	-	-
5km Radfahren	Min:Sek	-	-	

Gold

	40-49 Jahre	Einheit	GS	LS
1	Schwimmen 200m	Min:Sek	8:30	7:30
	Dauerschwimmen	Min:Sek	18:00	21:00
2	Hochsprung	m	1,00	1,05
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	2,80	3,10
	Kastensprung (br. Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (br. Grätsche)	Höhe m	1,10	1,15
3	60 m Laufen	Sek	12,00	11,20
	100 m Laufen	Sek	20,00	18,50
	400 m Laufen	Min:Sek	1:30	1:26
4	Kugelstoßen 4kg	m	5,00	5,70
	Schlagball	m	22,00	27,00
	Kugelstoßen 3kg	m	-	-
5	2000m Laufen	Min:Sek	17:00	16:00
	500m Schwimmen	Min:Sek	23:00	20:30
	10km Radfahren	Min:Sek	33:00	31:00
	10km Wandern	Std:Min	2:40	2:20
	10km Schilanglauf	Std:Min	1:45	1:30
	5km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	1000m Laufen	Min:Sek	-	-
	400m Schwimmen	Min:Sek	-	-
5km Radfahren	Min:Sek	-	-	

	50-54 Jahre	Einheit	GS	LS
1	Schwimmen 200m	Min:Sek	9:30	8:30
	Dauerschwimmen	Min:Sek	15:00	18:00
2	Hochsprung	m	0,90	0,95
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	2,50	2,85
	Kastensprung (br. Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (br. Grätsche)	Höhe m	1,05	1,10
3	60 m Laufen	Sek	13,00	12,20
	100 m Laufen	Sek	21,50	20,00
	400 m Laufen	Min:Sek	1:34	1:30
4	Kugelstoßen 4kg	m	-	-
	Schlagball	m	20,00	25,00
	Kugelstoßen 3kg	m	5,40	6,35
5	2000m Laufen	Min:Sek	19:30	18:30
	500m Schwimmen	Min:Sek	25:30	23:00
	10km Radfahren	Min:Sek	35:00	33:00
	10km Wandern	Std:Min	2:50	2:30
	10km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	5km Schilanglauf	Std:Min	0:45	0:40
	1000m Laufen	Min:Sek	-	-
	400m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	5km Radfahren	Min:Sek	-	-

	55-59 Jahre	Einheit	GS	LS
1	Schwimmen 200m	Min:Sek	11:00	9:30
	Dauerschwimmen	Min:Sek	15:00	17:00
2	Hochsprung	m	0,80	0,85
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	2,30	2,60
	Kastensprung (br. Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (br. Grätsche)	Höhe m	1,00	1,05
3	60 m Laufen	Sek	13,50	12,70
	100 m Laufen	Sek	22,30	20,80
	400 m Laufen	Min:Sek	1:38	1:34
4	Kugelstoßen 4kg	m	-	-
	Schlagball	m	19,00	24,00
	Kugelstoßen 3kg	m	5,00	5,85
5	2000m Laufen	Min:Sek	21:00	20:00
	500m Schwimmen	Min:Sek	28:30	25:00
	10km Radfahren	Min:Sek	37:00	35:00
	10km Wandern	Std:Min	3:00	2:40
	10km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	5km Schilanglauf	Std:Min	0:50	0:45
	1000m Laufen	Min:Sek	-	-
	400m Schwimmen	Min:Sek	-	-
5km Radfahren	Min:Sek	-	-	

	60-64 Jahre	Einheit	GS	LS
1	Schwimmen 200m	Min:Sek	11:30	10:30
	Dauerschwimmen	Min:Sek	13:00	15:00
2	Hochsprung	m	0,75	0,80
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	2,10	2,30
	Kastensprung (br. Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (br. Grätsche)	Höhe m	0,95	1,00
3	60 m Laufen	Sek	14,00	13,20
	100 m Laufen	Sek	23,00	21,50
	400 m Laufen	Min:Sek	1:42	1:38
4	Kugelstoßen 4kg	m	-	-
	Schlagball	m	18,00	23,00
	Kugelstoßen 3kg	m	4,80	5,50
5	2000m Laufen	Min:Sek	23:00	21:30
	500m Schwimmen	Min:Sek	30:30	27:00
	10km Radfahren	Min:Sek	39:00	37:00
	10km Wandern	Std:Min	3:10	2:50
	10km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	5km Schilanglauf	Std:Min	0:55	0:50
	1000m Laufen	Min:Sek	-	-
	400m Schwimmen	Min:Sek	-	-
5km Radfahren	Min:Sek	-	-	

	65-69 Jahre	Einheit	GS	LS
1	Schwimmen 200m	Min:Sek	12:00	11:30
	Dauerschwimmen	Min:Sek	12:00	13:00
2	Hochsprung	m	0,70	0,75
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	2,00	2,20
	Kastensprung (br. Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (br. Grätsche)	Höhe m	0,90	0,95
3	60 m Laufen	Sek	14,50	13,70
	100 m Laufen	Sek	24,00	22,50
	400 m Laufen	Min:Sek	1:48	1:44
4	Kugelstoßen 4kg	m	-	-
	Schlagball	m	16,00	21,00
	Kugelstoßen 3kg	m	4,60	5,25
5	2000m Laufen	Min:Sek	-	-
	500m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	10km Radfahren	Min:Sek	-	-
	10km Wandern	Std:Min	3:20	3:00
	10km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	5km Schilanglauf	Std:Min	1:00	0:55
	1000m Laufen	Min:Sek	16:30	16:00
	400m Schwimmen	Min:Sek	27:00	24:00
	5km Radfahren	Min:Sek	23:00	20:00

	70-74 Jahre	Einheit	GS	LS
1	Schwimmen 200m	Min:Sek	13:00	12:30
	Dauerschwimmen	Min:Sek	11:00	12:00
2	Hochsprung	m	0,65	0,70
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	1,90	2,00
	Kastensprung (br. Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (br. Grätsche)	Höhe m	0,80	0,85
3	60 m Laufen	Sek	15,00	14,00
	100 m Laufen	Sek	24,50	23,00
	400 m Laufen	Min:Sek	1:54	1:50
4	Kugelstoßen 4kg	m	-	-
	Schlagball	m	15,00	20,00
	Kugelstoßen 3kg	m	4,40	5,00
5	2000m Laufen	Min:Sek	-	-
	500m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	10km Radfahren	Min:Sek	-	-
	10km Wandern	Std:Min	3:30	3:10
	10km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	5km Schilanglauf	Std:Min	1,:05	1:00
	1000m Laufen	Min:Sek	17:00	16:30
	400m Schwimmen	Min:Sek	30:00	28:00
5km Radfahren	Min:Sek	26:00	23:00	

	ab 75 Jahre	Einheit	GS	LS
1	Schwimmen 200m	Min:Sek	14:30	13:30
	Dauerschwimmen	Min:Sek	10:00	11:00
2	Hochsprung	m	0,60	0,65
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	1,80	1,90
	Kastensprung (br. Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (br. Grätsche)	Höhe m	0,75	0,80
3	60 m Laufen	Sek	15,50	14,50
	100 m Laufen	Sek	26,00	24,50
	400 m Laufen	Min:Sek	2:00	1:56
4	Kugelstoßen 4kg	m	-	-
	Schlagball	m	14,00	19,00
	Kugelstoßen 3kg	m	4,25	4,75
5	2000m Laufen	Min:Sek	-	-
	500m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	10km Radfahren	Min:Sek	-	-
	10km Wandern	Std:Min	3:40	3:20
	10km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	5km Schilanglauf	Std:Min	1:10	1:05
	1000m Laufen	Min:Sek	18:00	17:30
	400m Schwimmen	Min:Sek	35:00	32:00
5km Radfahren	Min:Sek	28:00	26:00	