

## Bronze, 18-29 Jahre

	18-29 Jahre	Einheit	GS	LS
1	Schwimmen 300m	Min:Sek	10:00	8:00
	Schwimmen 200m	Min:Sek	-	-
	Dauerschwimmen	Min:Sek	32:00	36:00
2	Hochsprung	m	1,30	1,40
	Weitsprung	m	4,50	4,80
	Kastensprung (lg.Grätsche)	Höhe m	1,20	1,25
	Bocksprung (lg. Grätsche)	Höhe m	-	-
3	60 m Laufen	Sek	8,80	8,20
	100 m Laufen	Sek	13,80	13,00
	400 m Laufen	Min:Sek	1:09	1:05
4	Kugelstoßen 7,25 kg	m	7,20	8,00
	Steinstoßen 15kg (links u. rechts)	m	7,75	8,50
	Kugelstoßen 5,00 kg	m	-	-
	Schlagball	m	-	-
5	5000 m Laufen	Min:Sek	27:00	24:00
	1000 m Schwimmen	Min:Sek	34:00	26:00
	20 km Radfahren	Min:Sek	51:00	46:00
	20 km Wandern	Std:Min	4:00	3:30
	15 km Schilanglauf	Std:Min	2:00	1:45
	2000 m Laufen	Min:Sek	-	-
	500 m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	10 km Radfahren	Min:Sek	-	-
	10 km Wandern	Std:Min	-	-
10 km Schilanglauf	Std:Min	-	-	

## Silber

	<b>30-39 Jahre</b>	<b>Einheit</b>	<b>GS</b>	<b>LS</b>
1	Schwimmen 300m	Min:Sek	10:30	8:30
	Schwimmen 200m	Min:Sek	-	-
	Dauerschwimmen	Min:Sek	28:00	32:00
2	Hochsprung	m	1,20	1,35
	Weitsprung	m	4,20	4,50
	Kastensprung (lg.Grätsche)	Höhe m	1,15	1,20
	Bocksprung (lg. Grätsche)	Höhe m	-	-
3	60 m Laufen	Sek	9,40	8,50
	100 m Laufen	Sek	14,50	13,50
	400 m Laufen	Min:Sek	1:12	1:08
4	Kugelstoßen 7,25 kg	m	6,70	7,60
	Steinstoßen 15kg (links u. rechts)	m	7,50	8,25
	Kugelstoßen 5,00 kg	m	-	-
	Schlagball	m	-	-
5	5000 m Laufen	Min:Sek	29:00	26:00
	1000 m Schwimmen	Min:Sek	36:00	29:00
	20 km Radfahren	Min:Sek	53:00	49;00
	20 km Wandern	Std:Min	4:15	3:45
	15 km Schilanglauf	Std:Min	2:05	1:50
	2000 m Laufen	Min:Sek	-	-
	500 m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	10 km Radfahren	Min:Sek	-	-
	10 km Wandern	Std:Min	-	-
10 km Schilanglauf	Std:Min	-	-	

# Gold

	<b>40-49 Jahre</b>	<b>Einheit</b>	<b>GS</b>	<b>LS</b>
1	Schwimmen 300m	Min:Sek	11:00	9:00
	Schwimmen 200m	Min:Sek	-	-
	Dauerschwimmen	Min:Sek	24:00	28:00
2	Hochsprung	m	1,10	1,20
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	3,90	4,20
	Kastensprung (lg.Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (lg. Grätsche)	Höhe m	1,25	1,30
3	60 m Laufen	Sek	9,80	9,30
	100 m Laufen	Sek	15,50	14,40
	400 m Laufen	Min:Sek	1:16	1:11
4	Kugelstoßen 7,25 kg	m	6,00	6,90
	Steinstoßen 15kg (links u. rechts)	m	7,00	7,75
	Kugelstoßen 5,00 kg	m	-	-
	Schlagball	m	-	-
5	5000 m Laufen	Min:Sek	31:00	28:00
	1000 m Schwimmen	Min:Sek	39:00	35:00
	20 km Radfahren	Min:Sek	59:00	54:00
	20 km Wandern	Std:Min	4:30	4:00
	15 km Schilanglauf	Std:Min	2:15	2:00
	2000 m Laufen	Min:Sek	-	-
	500 m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	10 km Radfahren	Min:Sek	-	-
	10 km Wandern	Std:Min	-	-
10 km Schilanglauf	Std:Min	-	-	

	<b>50-54 Jahre</b>	<b>Einheit</b>	<b>GS</b>	<b>LS</b>
<b>1</b>	Schwimmen 300m	Min:Sek	11:30	9:30
	Schwimmen 200m	Min:Sek	-	-
	Dauerschwimmen	Min:Sek	23:00	27:00
<b>2</b>	Hochsprung	m	1,00	1,10
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	3,70	4,10
	Kastensprung (lg.Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (lg. Grätsche)	Höhe m	1,20	1,25
<b>3</b>	60 m Laufen	Sek	10,20	9,80
	100 m Laufen	Sek	16,20	15,00
	400 m Laufen	Min:Sek	1:20	1:15
<b>4</b>	Kugelstoßen 7,25 kg	m	5,70	6,70
	Steinstoßen 15kg (links u. rechts)	m	-	-
	Kugelstoßen 5,00 kg	m	7,60	8,30
	Schlagball	m	-	-
<b>5</b>	5000 m Laufen	Min:Sek	-	-
	1000 m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	20 km Radfahren	Min:Sek	-	-
	20 km Wandern	Std:Min	-	-
	15 km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	2000 m Laufen	Min:Sek	14:30	13:00
	500 m Schwimmen	Min:Sek	19:30	17:30
	10 km Radfahren	Min:Sek	30:00	25:00
	10 km Wandern	Std:Min	2:15	2:00
10 km Schilanglauf	Std:Min	1:10	1:00	

	<b>55-59 Jahre</b>	<b>Einheit</b>	<b>GS</b>	<b>LS</b>
<b>1</b>	Schwimmen 300m	Min:Sek	12:30	10:30
	Schwimmen 200m	Min:Sek	-	-
	Dauerschwimmen	Min:Sek	22:00	26:00
<b>2</b>	Hochsprung	m	0,95	1,05
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	3,50	3,90
	Kastensprung (lg.Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (lg. Grätsche)	Höhe m	1,15	1,20
<b>3</b>	60 m Laufen	Sek	10,80	10,30
	100 m Laufen	Sek	17,00	15,80
	400 m Laufen	Min:Sek	1:24	1:19
<b>4</b>	Kugelstoßen 7,25 kg	m	5,40	6,40
	Steinstoßen 15kg (links u. rechts)	m	-	-
	Kugelstoßen 5,00 kg	m	7,50	8,10
	Schlagball	m	-	-
<b>5</b>	5000 m Laufen	Min:Sek	-	-
	1000 m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	20 km Radfahren	Min:Sek	-	-
	20 km Wandern	Std:Min	-	-
	15 km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	2000 m Laufen	Min:Sek	16:00	14:00
	500 m Schwimmen	Min:Sek	22:00	19:30
	10 km Radfahren	Min:Sek	33:00	28:00
	10 km Wandern	Std:Min	2:30	2:10
10 km Schilanglauf	Std:Min	1:25	1:15	

	<b>60-64 Jahre</b>	<b>Einheit</b>	<b>GS</b>	<b>LS</b>
<b>1</b>	Schwimmen 300m	Min:Sek	13:30	11:30
	Schwimmen 200m	Min:Sek	-	-
	Dauerschwimmen	Min:Sek	18:00	21:00
<b>2</b>	Hochsprung	m	0,90	1,00
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	3,30	3,70
	Kastensprung (lg.Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (lg. Grätsche)	Höhe m	1,10	1,15
<b>3</b>	60 m Laufen	Sek	11,50	11,00
	100 m Laufen	Sek	18,3	17
	400 m Laufen	Min:Sek	1:31	1:25
<b>4</b>	Kugelstoßen 7,25 kg	m	5,20	6,00
	Steinstoßen 15kg (links u. rechts)	m	-	-
	Kugelstoßen 5,00 kg	m	7,00	7,75
	Schlagball	m	-	-
<b>5</b>	5000 m Laufen	Min:Sek	-	-
	1000 m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	20 km Radfahren	Min:Sek	-	-
	20 km Wandern	Std:Min	-	-
	15 km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	2000 m Laufen	Min:Sek	18:00	16:00
	500 m Schwimmen	Min:Sek	26:00	22:30
	10 km Radfahren	Min:Sek	38:00	33:00
	10 km Wandern	Std:Min	2:45	2:20
10 km Schilanglauf	Std:Min	1:35	1:25	

	<b>65-69 Jahre</b>	<b>Einheit</b>	<b>GS</b>	<b>LS</b>
<b>1</b>	Schwimmen 300m	Min:Sek	-	-
	Schwimmen 200m	Min:Sek	11:00	10:00
	Dauerschwimmen	Min/:Sek	16:00	19:00
<b>2</b>	Hochsprung	m	0,85	0,90
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	3,10	3,50
	Kastensprung (lg.Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (lg. Grätsche)	Höhe m	1,05	1,10
<b>3</b>	60 m Laufen	Sek	12,30	12,00
	100 m Laufen	Sek	18,80	18,00
	400 m Laufen	Min:Sek	1:37	1:30
<b>4</b>	Kugelstoßen 7,25 kg	m	-	-
	Steinstoßen 15kg (links u. rechts)	m	-	-
	Kugelstoßen 5,00 kg	m	6,75	7,50
	Schlagball	m	27,00	30,00
<b>5</b>	5000 m Laufen	Min:Sek	-	-
	1000 m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	20 km Radfahren	Min:Sek	-	-
	20 km Wandern	Std:Min	-	-
	15 km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	2000 m Laufen	Min:Sek	20:00	19:00
	500 m Schwimmen	Min:Sek	27:30	24:30
	10 km Radfahren	Min:Sek	40:00	35:00
	10 km Wandern	Std:Min	2:55	2:30
10 km Schilanglauf	Std:Min	1:45	1:35	

	<b>70-74 Jahre</b>	<b>Einheit</b>	<b>GS</b>	<b>LS</b>
<b>1</b>	Schwimmen 300m	Min:Sek	-	-
	Schwimmen 200m	Min:Sek	12:00	11:30
	Dauerschwimmen	Min:Sek	15:00	17:00
<b>2</b>	Hochsprung	m	0,75	0,85
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	2,90	3,30
	Kastensprung (lg.Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (lg. Grätsche)	Höhe m	1,00	1,05
<b>3</b>	60 m Laufen	Sek	12,80	12,50
	100 m Laufen	Sek	19,70	19,00
	400 m Laufen	Min:Sek	1:41	1:36
<b>4</b>	Kugelstoßen 7,25 kg	m	-	-
	Steinstoßen 15kg (links u. rechts)	m	-	-
	Kugelstoßen 5,00 kg	m	6,50	7,00
	Schlagball	m	23,00	26,00
<b>5</b>	5000 m Laufen	Min:Sek	-	-
	1000 m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	20 km Radfahren	Min:Sek	-	-
	20 km Wandern	Std:Min	-	-
	15 km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	2000 m Laufen	Min:Sek	22:00	21:00
	500 m Schwimmen	Min:Sek	29:30	26:30
	10 km Radfahren	Min:Sek	42:00	38:00
	10 km Wandern	Std:Min	3:05	2:40
10 km Schilanglauf	Std:Min	1:55	1:45	



	<b>ab 75 Jahre</b>	<b>Einheit</b>	<b>GS</b>	<b>LS</b>
1	Schwimmen 300m	Min:Sek	-	-
	Schwimmen 200m	Min:Sek	13:00	12:30
	Dauerschwimmen	Min:Sek	13:00	15:00
2	Hochsprung	m	0,70	0,75
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	2,70	3,00
	Kastensprung (lg.Grätsche)	Höhe m	-	-
	Bocksprung (lg. Grätsche)	Höhe m	0,95	1,00
3	60 m Laufen	Sek	13,30	13,00
	100 m Laufen	Sek	20,80	20,20
	400 m Laufen	Min:Sek	1:46	1:40
4	Kugelstoßen 7,25 kg	m	-	-
	Steinstoßen 15kg (links u. rechts)	m	-	-
	Kugelstoßen 5,00 kg	m	6,25	6,75
	Schlagball	m	20,00	23,00
5	5000 m Laufen	Min:Sek	-	-
	1000 m Schwimmen	Min:Sek	-	-
	20 km Radfahren	Min:Sek	-	-
	20 km Wandern	Std:Min	-	-
	15 km Schilanglauf	Std:Min	-	-
	2000 m Laufen	Min:Sek	24:00	23:00
	500 m Schwimmen	Min:Sek	31:00	29:00
	10 km Radfahren	Min:Sek	45:00	41:00
	10 km Wandern	Std:Min	3:15	2:50
10 km Schilanglauf	Std:Min	2:05	1:55	