

Gruppe	MÄNNER von jeder Gruppe eine Disziplin		BRONZE		SILBER		GOLD															
			18-29 J.		30-39 J.		40-49 J.		50-54 J.		55-59 J.		60-64 J.		65-69 J.		70-74 J.		ab 75 J.			
			GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS
1	Schwimmen 300m	Min:Sek	10:00	8:00	10:30	8:30	11:00	9:00	11:30	9:30	12:30	10:30	13:30	11:30	-	-	-	-	-	-	-	-
	Schwimmen 200m	Min:Sek	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11:00	10:00	12:00	11:30	13:00	12:30	14:30	13:30
	Dauerschwimmen	Min:Sek	32:00	36:00	28:00	32:00	24:00	29:00	23:00	27:00	22:00	26:00	18:00	21:00	16:00	19:00	15:00	17:00	13:00	15:00	-	-
2	Hochsprung	m	1,30	1,40	1,20	1,35	1,10	1,20	1,00	1,10	0,95	1,05	0,90	1,00	0,65	0,90	0,75	0,65	0,70	0,75	-	-
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	4,50	4,80	4,20	4,50	3,90	4,20	3,70	4,10	3,50	3,90	3,30	3,70	3,10	3,50	2,90	3,30	2,70	3,00	-	-
	Kastensprung (lg. Grätsche)	Höhe m	1,20	1,25	1,15	1,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Bocksprung (lg. Grätsche)	Höhe m	-	-	-	-	1,25	1,30	1,20	1,25	1,15	1,20	1,10	1,15	1,05	1,10	1,00	1,05	0,95	1,00	-	-
3	60 m Laufen	Sek	8,80	8,20	9,40	8,50	9,80	9,30	10,20	9,80	10,80	10,30	11,50	11,00	12,30	12,00	12,80	12,50	13,30	13,00	-	-
	100 m Laufen	Sek	13,80	13,00	14,50	13,50	15,50	14,40	16,20	15,00	17,00	15,80	16,30	17,00	18,80	18,00	19,70	19,00	20,80	20,20	-	-
	400 m Laufen	Min:Sek	1:09	1:05	1:12	1:08	1:16	1:11	1:20	1:15	1:24	1:19	1:31	1:25	1:37	1:30	1:41	1:36	1:46	1:40	-	-
4	Kugelstoßen 7,25 kg	m	7,20	8,00	6,70	7,60	6,00	6,90	5,70	6,70	5,40	6,40	5,20	6,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Steinstoßen 15kg (links u. rechts)	m	7,75	8,50	7,50	8,25	7,00	7,75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Kugelstoßen 5,00 kg	m	-	-	-	-	-	-	7,60	8,30	7,50	8,10	7,00	7,75	6,75	7,50	6,50	7,00	6,25	6,75	-	-
	Schlagball	m	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27,00	30,00	23,00	26,00	20,00	23,00	-	-
5	5000 m Laufen	Min:Sek	27:00	24:00	29:00	26:00	31:00	28:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1000 m Schwimmen	Min:Sek	34:00	28:00	36:00	29:00	39:00	35:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	20 km Radfahren	Min:Sek	51:00	46:00	53:00	49:00	59:00	54:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	20 km Wandern	Std:Min	4:00	3:30	4:15	3:45	4:30	4:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	15 km SchiLanglauf	Std:Min	2:00	1:45	2:05	1:50	2:15	2:00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2000 m Laufen	Min:Sek	-	-	-	-	-	-	14:30	13:00	16:00	14:00	16:00	16:00	20:00	19:00	22:00	21:00	24:00	23:00	-	-
	500 m Schwimmen	Min:Sek	-	-	-	-	-	-	19:30	17:30	22:00	19:30	26:00	22:30	27:30	24:30	29:30	26:30	31:00	29:00	-	-
	10 km Radfahren	Min:Sek	-	-	-	-	-	-	30:00	25:00	33:00	28:00	38:00	33:00	40:00	35:00	42:00	38:00	45:00	41:00	-	-
	10 km Wandern	Std:Min	-	-	-	-	-	-	2:15	2:00	2:30	2:10	2:45	2:20	2:55	2:30	3:05	2:40	3:15	2:50	-	-
	10 km SchiLanglauf	Std:Min	-	-	-	-	-	-	1:10	1:00	1:25	1:15	1:35	1:25	1:45	1:35	1:55	1:45	2:05	1:55	-	-

Gruppe	FRAUEN von jeder Gruppe eine Disziplin		BRONZE		SILBER		GOLD															
			18-29 J.		30-39 J.		40-49 J.		50-54 J.		55-59 J.		60-64 J.		65-69 J.		70-74 J.		ab 75 J.			
			GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS	GS	LS
1	Schwimmen 200m	Min:Sek	7:00	6:00	7:30	6:30	8:30	7:30	9:30	8:30	11:00	9:30	11:30	10:30	12:00	11:30	13:00	12:30	14:30	13:30	-	-
	Dauerschwimmen	Min:Sek	23:00	26:00	20:00	23:00	18:00	21:00	15:00	18:00	15:00	17:00	13:00	15:00	12:00	13:00	11:00	12:00	10:00	11:00	-	-
2	Hochsprung	m	1,10	1,15	1,05	1,10	1,00	1,05	0,90	0,95	0,80	0,85	0,75	0,80	0,70	0,75	0,65	0,70	0,60	0,65	-	-
	Weitsprung (ab 40 J. Zonenabspr.)	m	3,25	3,70	3,00	3,30	2,80	3,10	2,50	2,85	2,30	2,60	2,10	2,30	2,00	2,20	1,90	2,00	1,80	1,90	-	-
	Kastensprung (br. Grätsche)	Höhe m	1,15	1,20	1,10	1,15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Bocksprung (br. Grätsche)	Höhe m	-	-	-	-	1,10	1,15	1,05	1,10	1,00	1,05	0,95	1,00	0,90	0,95	0,80	0,85	0,75	0,80	-	-
3	60 m Laufen	Sek	10,50	9,60	11,50	10,70	12,00	11,20	13,00	12,20	13,50	12,70	14,00	13,20	14,50	13,70	15,00	14,00	16,50	14,50	-	-
	100 m Laufen	Sek	17,00	15,50	18,50	17,00	20,00	18,50	21,50	20,00	22,30	20,80	23,00	21,50	24,00	22,50	24,50	23,00	26,00	24,50	-	-
	400 m Laufen	Min:Sek	1:22	1:18	1:26	1:22	1:30	1:26	1:34	1:30	1:38	1:34	1:42	1:38	1:48	1:44	1:54	1:50	2:00	1:56	-	-
4	Kugelstoßen 4kg	m	5,70	6,60	5,30	6,20	5,00	5,70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Schlagball	m	27,00	34,00	24,00	29,00	22,00	27,00	20,00	25,00	19,00	24,00	18,00	23,00	16,00	21,00	15,00	20,00	14,00	19,00	-	-
	Kugelstoßen 3kg	m	-	-	-	-	-	-	5,40	6,35	5,00	5,85	4,80	5,50	4,60	5,25	4,40	5,00	4,25	4,75	-	-
5	2000m Laufen	Min:Sek	12:30	11:30	15:00	14:00	17:00	16:00	19:30	18:30	21:00	20:00	23:00	21:30	-	-	-	-	-	-	-	-
	500m Schwimmen	Min:Sek	18:00	15:30	20:00	18:00	23:00	20:30	25:30	23:00	26:30	25:00	30:30	27:00	-	-	-	-	-	-	-	-
	10km Radfahren	Min:Sek	29:00	27:00	31:00	29:00	33:00	31:00	35:00	33:00	37:00	35:00	39:00	37:00	-	-	-	-	-	-	-	-
	10km Wandern	Std:Min	2:20	2:00	2:30	2:10	2:40	2:20	2:50	2:30	3:00	2:40	3:10	2:50	3:20	3:00	3:30	3:10	3:40	3:20	-	-
	10km SchiLanglauf	Std:Min	1:25	1:10	1:35	1:20	1:45	1:30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5km SchiLanglauf	Std:Min	-	-	-	-	-	-	0:45	0:40	0:50	0:45	0:55	0:50	1:00	0:55	1:05	1:00	1:10	1:05	-	-
	1000m Laufen	Min:Sek	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16:30	16:00	17:00	16:30	18:00	17:30	-	-
	400m Schwimmen	Min:Sek	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27:00	24:00	30:00	28:00	35:00	32:00	-	-
	5km Radfahren	Min:Sek	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23:00	20:00	26:00	23:00	29:00	26:00	-	-