



Einladung zur Sportabzeichen-Prüfung

Liebe Kinder,
liebe Eltern,

wir vom 1. FC Beilngries möchten in diesem Jahr wieder den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens anbieten. Die Abnahme des Sportabzeichens ist über den BLSV und DOSB versichert. Es können somit auch Vereinsexterne an der Prüfung teilnehmen.

Anmeldung:

Es ist keine vorherige Anmeldung nötig.

Wenn Ihr Lust und Zeit habt ein Sportabzeichen zu erwerben könnt Ihr an den folgenden Terminen zur Abnahme am Sportgelände des 1. FC Beilngries vorbeikommen.

Eine Beaufsichtigung Minderjähriger durch uns ist NICHT möglich. Deshalb gilt für alle Kinder unter 12 Jahre: eine Aufsichtsperson muss mitgebracht werden.

Es können alle (also sowohl Kinder – die in diesem Jahr noch 6 werden oder schon älter sind - als auch Erwachsene) an der Sportabzeichen-Prüfung teilnehmen.

Folgende Daten bitte bei Ankunft am Tag der Sportabzeichenabnahme mitbringen:

Nachname	
Vorname	
Geburtsdatum	
Straße/Hausnummer	
PLZ/Ort	
Telefon	
Alter, das im Kalenderjahr 2023 erreicht wird	
Geschlecht	
Jahr der letzten Prüfung (bitte die letzte Urkunde des Sportabzeichens zur Abnahme mitbringen)	

Allgemeines:

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

Das Deutsche Sportabzeichen wird verliehen

- als Deutsches Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche an Jungen und Mädchen, ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr vollendet wird
- als Deutsches Sportabzeichen an Erwachsene, ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr vollendet wird.

Es gelten die Bedingungen für das Alter, das im Jahr der Prüfung erreicht wird.

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und wird an Männer und Frauen verliehen, die in einem Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) die Leistungsanforderungen erfüllt haben. Pro Kalenderjahr kann es einmal erworben und beurkundet werden. Die zur Auswahl stehenden Disziplinen und die nach Alter und Geschlecht differenzierten Leistungsanforderungen für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche und das Deutsche Sportabzeichen sind in den jeweiligen Leistungskatalogen geregelt, die Bestandteile dieses Prüfungswegweisers sind.

Den Prüfungswegweiser findet Ihr ebenfalls auf dieser Seite.

Das Sportabzeichen kann über verschiedene Übungen erworben werden. Wir bieten zum Erwerb aus organisatorischen Gründen vorrangig den Erwerb über die Sparte Leichtathletik und Schwimmen an. Die hier zu erreichenden Leistungen findet ihr für Kinder auf der Seite 20 in der Tabelle und für Erwachsene auf Seite 21 in der Tabelle. Die Leistungen sind nach Alter und Geschlecht unterteilt.

Aus jeder Kategorie

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Koordination

muss eine Disziplin bestanden werden.

Der Plan zur Durchführung:

1. Überprüfung Schwimmfertigkeit

Vor Abnahme des Sportabzeichens (nicht vor dem Training) **muss** von jedem Teilnehmer die Schwimmfertigkeit geprüft werden. Im Jahr des erstmaligen Erwerbs des DSA muss geschwommen werden (dann wieder alle 5 Jahre).

Hierzu bieten wir folgende Termine an:

- Sonntag, den 11. Juni 2023 von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr im Freibad Beilngries
- Samstag, den 24. Juni 2023 von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr im Freibad Beilngries
- Mittwoch, den 5. Juli 2023 vom 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr im Freibad Beilngries

Tipp:

Das Deutsche Sportabzeichen kann bei vielen Krankenkassen im Rahmen des Bonusprogramms eingereicht werden!

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Folgende Leistungen müssen hier erbracht werden, um die Schwimmfertigkeit vorweisen zu können.

- Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer oder Schnelligkeit im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung oder
- < 12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung) oder das „Deutsche Schwimmbzeichen“ ab Bronze
- ≥ 12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des „Deutschen Schwimmbzeichens“ bzw. des „Deutschen Rettungsschwimmbzeichens“ bei Abnahme durch DLRG, DSV, Wasserwacht, DRK, ASB sowie des „Deutschen Triathlon-Abzeichens“ und des „Deutschen Fünfkampfabzeichens“ oder
- 100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Minuten mit anschließendem Entkleiden
- Abzeichen, die ebenfalls als Schwimmnachweis dienen, können Sie auf Seite 9 des Prüfungswegweisers entnehmen und sind bei Prüfungsabnahme auf dem Sportplatz vorzulegen.

WICHTIG!! Ohne den Nachweis der Schwimmfertigkeit kann KEIN Sportabzeichen erworben werden.

2. Sportabzeichen-Prüfung

Nach erfolgreichem Nachweis der Schwimmfertigkeit kann das Ablegen der Sportabzeichen-Prüfung erfolgen.

Hinweis: es kann vor dem Nachweis der Schwimmfertigkeit schon trainiert werden. Lediglich die Abnahme der Werte kann erst NACH Erbringung des Schwimmnachweises erfolgen.

Hierzu sind folgende Termine vorgesehen:

- Freitag, den 12. Mai 2023 von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr
- Freitag, den 19. Mai 2023 von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr
- Freitag, den 26. Mai 2023 von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr
- Freitag, den 23. Juni 2023 von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr
- Freitag, den 30. Juni 2023 von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr
- Freitag, den 07. Juli 2023 von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr
- Freitag, den 14. Juli 2023 von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Jede Person kann an allen Tagen zur trainieren vorbeikommen. Erst, wenn man sich bereit fühlt, werden die Werte für das Sportabzeichen abgenommen.

Folgende Prüfungen werden an diesen Freitagen jeweils angeboten:

- Ausdauer
 - 800m Lauf
 - Radfahren – Kein E-Bike! Auch nicht mit ausgeschaltetem Motor (Entfernung aus Tabelle ersichtlich)
- Kraft
 - Werfen (Weitwurf)
 - Kugelstoßen
 - Standweitsprung

- Schnelligkeit
Laufen (Sprint)

- Koordination
Weitsprung/Zonenweitsprung
Seilspringen

Sofern ihr die Prüfung in anderen Disziplinen (Optionen in Übersicht in Prüfungswegweisen ablesbar) ablegen wollt, bitte eine Mail an kinderturnen@fcbeilngries.de mit dem Wunsch schreiben. Wir melden uns dann bei Ihnen.

3. Weiteres Vorgehen

Nach bestandener Prüfung füllen wir die Prüfungsbögen aus. Diese werden dann an verschiedene Prüfungsstellen versandt. Voraussichtlich im Herbst erhalten wir die Prüfungsbögen zurück. Hier findet dann eine feierliche Überreichen der Urkunden und Abzeichen (kleiner Rahmen) statt. Termin hierzu wird erst bekannt gegeben, wenn die Abzeichen/Unterlagen zurückgekommen sind.

Wir freuen uns auf Euch!

Viele Grüße

Das Kitu-Team

KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf (in Min.)		5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
Dauer-/Geländelauf (in Min.)		8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
Schwimmen (in Min.)		200 m									400 m								
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05
Radfahren (in Min.)		5 km						10 km											
		27:00			24:00			21:00			50:30			43:00			35:30		
		45:00			39:30			33:30			38:00			32:30			28:30		
		28:30			23:30			28:30			25:00								
Werfen (in m)		Schlagball (80 g)									Wurfball (200 g)								
		6,00	9,00	12,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	15,00	18,00	22,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	31,00
Kugelstoßen (3 kg, in m)		3 kg									3 kg								
		4,75			5,25			5,75			5,50			6,00			6,50		
		5,75			6,25			6,75			6,25			6,75			7,25		
Standweitsprung (in m)		1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen (in Sek.)		30 m						50 m						100 m					
		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
25 m Schwimmen (in Sek.)		46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		-			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
Gerätturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung (in m)		0,80						0,90						1,00					
Weitsprung (in m)		Zonenweitsprung									Weitsprung								
Zonenweitsprung (in Punkten)		18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
Drehwurf (in Punkten)		Drehwurf									Schleuderball								
Schleuderball (1 kg, in m)		12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf (in Min.)		5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45
Dauer-/Geländelauf (in Min.)		10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
Schwimmen (in Min.)		200 m									400 m								
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20
Radfahren (in Min.)		5 km						10 km											
		26:30			23:30			20:30			48:30			41:00			33:30		
		43:00			37:00			31:30			43:00			37:00			31:30		
		32:00			28:00			24:00			27:00			23:30			20:30		
Werfen (in m)		Schlagball (80 g)									Wurfball (200 g)								
		12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	34,00	38,00	42,00
Kugelstoßen (in m)		3 kg									4 kg			5 kg					
		6,25			6,75			7,25			7,00			7,50			8,00		
		8,00			8,50			8,00			8,50			9,00			9,50		
Standweitsprung (in m)		1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen (in Sek.)		30 m						50 m						100 m					
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
25 m Schwimmen (in Sek.)		46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)		-			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
Gerätturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung (in m)		0,85						0,95						1,05					
Weitsprung (in m)		Zonenweitsprung									Weitsprung								
Zonenweitsprung (in Punkten)		18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
Drehwurf (in Punkten)		Drehwurf									Schleuderball								
Schleuderball (1 kg, in m)		15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50
Seilspringen		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	20	30	10	15	20	10	15	20
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		



Übung	18-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		55-59		60-64		65-69		70-74		75-79		80-84		85-89		ab 90																	
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold																		
3.000 m Lauf (in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30									
10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	87:40	79:30	73:30	91:20	81:20	74:40	95:20	83:10	72:50	86:30	74:00	68:00	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	105:20	93:20	81:20	102:20	90:20	78:20	110:20	98:20	86:20	105:10	93:10	81:10	105:10	93:10	81:10	112:30	100:30	88:30						
15 km Walking/Herde-Walking (in Min.)	69:30	64:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:25	70:00	65:00	60:45	73:00	67:00	63:00	104:00	92:00	80:00	119:00	107:00	95:00	115:00	103:00	91:00	102:00	90:00	78:00	106:00	94:00	82:00	104:00	92:00	80:00	106:00	94:00	82:00	110:20	96:00	87:00						
Schwimmen (in Min.)	24:00	21:00	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	118:00	100:00	82:00	130:00	112:00	94:00	122:00	104:00	86:00	106:00	88:00	70:00	124:00	106:00	88:00	126:00	108:00	90:00	128:00	110:00	92:00	130:00	112:00	94:00						
20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	110:00	95:00	79:00	118:00	103:00	87:00	122:00	107:00	91:00	110:00	95:00	79:00	118:00	103:00	87:00	122:00	107:00	91:00	118:00	103:00	87:00	122:00	107:00	91:00						
Medizinball (2 kg, in m)	7:50	8:00	8:75	7:50	8:00	8:75	7:50	8:50	8:50	7:50	8:25	8:25	7:50	8:25	8:25	7:50	8:25	8:00	10:00	9:00	8:00	11:00	10:00	9:00	10:00	9:00	8:00	9:00	8:00	9:00	8:00	9:00	8:00	9:00	8:00	9:00	8:00	9:00	8:00	9:00	8:00	9:00	8:00					
Kugelstößen (in m)	6:50	7:00	7:50	6:50	7:00	7:50	6:50	7:25	6:75	7:25	6:00	6:50	7:00	5:50	6:00	6:50	6:00	6:25	7:50	6:50	5:50	7:00	6:00	6:25	7:00	6:00	6:25	5:00	6:00	5:00	6:00	5:00	6:00	5:00	6:00	5:00	6:00	5:00	6:00	5:00	6:00	5:00						
Stenstößen (in m)	10:65	11:25	11:85	10:80	11:40	12:00	10:10	10:70	11:35	9:50	10:15	10:70	9:00	10:20	8:60	9:20	9:85	8:30	9:70	9:80	10:60	11:40	9:40	10:30	11:10	9:05	9:90	10:70	8:50	9:40	10:20	7:90	8:80	9:60	7:40	8:30	9:10	6:90	7:80	8:60	6:45	7:35	8:15	6:10	7:00	7:80		
Standweitsprung (in m)	1:65	1:85	2:05	1:60	1:80	2:00	1:50	1:70	1:95	1:35	1:60	1:85	1:25	1:50	1:80	1:15	1:40	1:65	1:70	1:45	1:90	1:15	1:40	1:90	1:15	1:40	1:90	1:15	1:35	0:90	1:15	1:35	0:90	1:15	1:35	0:90	1:15	1:35	0:85	1:10	1:30	0:85	1:05	1:25	0:80	1:00	1:20	
Gerätturnen	Reck																																															
Laufen (in Sek.)	18:2	16:5	15:3	18:5	16:8	15:6	18:9	17:2	16:0	19:6	17:8	16:4	20:4	18:6	17:0	11:0	9:9	8:8	11:5	10:3	9:1	11:9	10:7	9:5	12:4	11:2	9:9	12:6	11:4	10:2	12:8	11:6	10:4	13:0	11:8	10:6	13:5	12:3	11:1	14:3	13:1	12:0	15:5	14:3	13:2	17:1	15:9	14:8
25 m Schwimmen (in Sek.)	29:5	24:0	18:5	29:0	24:0	18:5	30:0	25:0	19:5	32:5	26:5	21:0	36:0	29:0	22:0	40:0	31:5	23:5	44:0	35:0	25:0	48:0	39:0	28:0	51:5	42:5	30:5	54:5	44:5	32:5	56:5	46:5	34:5	59:0	48:0	36:0	61:0	50:0	38:0	63:5	52:0	40:0	65:5	53:5	41:5	66:5	54:5	42:5
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24:0	22:0	19:5	24:5	22:0	19:5	25:0	22:5	20:0	26:0	23:5	21:5	27:5	24:5	22:0	29:0	25:5	22:5	30:5	27:0	23:0	32:0	28:0	23:5	33:5	29:0	24:0	35:0	30:0	25:0	36:0	31:0	25:5	38:0	32:0	26:5	39:0	33:0	27:5	40:5	34:5	28:5	42:0	36:0	30:0	44:5	38:0	31:5
Gerätturnen	Reck																																															
Hochsprung (in m)	1:10	1:20	1:30	1:10	1:20	1:30	1:05	1:15	1:25	1:00	1:10	1:20	0:95	1:05	1:15	0:90	1:00	1:10	0:90	1:00	1:10	0:85	0:95	1:05	0:80	0:90	1:00	0:75	0:85	0:95	0:70	0:80	0:90	0:65	0:75	0:85	0:65	0:75	0:85	0:65	0:75	0:85	0:60	0:70	0:80	0:55	0:60	0:65
Weitsprung (in m)	3:40	3:70	4:00	3:40	3:70	4:00	3:30	3:60	3:90	3:20	3:50	3:80	3:10	3:40	3:70	3:00	3:30	3:60	2:80	3:20	3:50	2:60	3:00	3:40	2:50	2:90	3:30	2:40	2:80	3:20	2:70	3:10	2:10	2:50	2:90	1:80	2:20	2:60	1:60	2:00	2:40	1:30	1:70	2:10	1:10	1:50	1:90	
Schießerball (1 kg, in m)	23:50	26:50	29:00	24:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50	26:00	27:00	29:50
Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung																																															
Gerätturnen	Reck																																															
KOORDINATION	Schwebebalken																																															
SCHNELLEKKEIT	Reck																																															
KRAFT	Reck																																															
AUSDAUER	Reck																																															

Übung	18-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		55-59		60-64		65-69		70-74		75-79		80-84		85-89		90-99					
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold						
3.000 m Lauf (in Min.)	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	17:30	15:30	13:30	17:20	15:20	13:20	17:10	15:10	13:10	17:00	15:00	13:00	16:50	14:50	12:50	16:40	14:40	12:40	16:30	14:30	12:30	16:20	14:20	12:20			
10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:30	61:40	55:40	49:40	60:50	54:50	48:50	59:50	53:50	47:50	58:50	52:50	46:50	57:50	51:50	45:50	56:50	50:50	44:50	55:50	49:50	43:50	54:50	48:50	42:50	53:50	47:50	41:50			
15 km Walking/Handg. Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	55:30	51:30	47:30	53:00	49:00	45:00	51:30	47:30	43:30	49:30	45:30	41:30	47:30	43:30	39:30	45:30	41:30	37:30	43:30	39:30	35:30	41:30	37:30	33:30	39:30	35:30	31:30			
Schwimmen (in Min.)	22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	22:10	19:30	16:25	22:10	19:30	16:25	22:10	19:30	16:25	22:10	19:30	16:25	22:10	19:30	16:25	22:10	19:30	16:25	22:10	19:30	16:25	22:10	19:30	16:25	22:10	19:30	16:25	22:10		
20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	45:00	40:30	36:00	43:30	39:00	35:00	42:00	37:30	33:00	40:30	36:00	32:00	39:00	34:30	30:00	37:00	32:30	29:00	36:00	31:30	28:00	35:00	30:30	27:00	34:00	29:30	26:00			
Medizinball (2 kg, in m)	10:25	11:00	11:75	10:25	11:00	11:75	10:25	11:00	11:75	10:25	11:00	11:75	10:25	11:00	11:75	10:25	11:00	11:75	10:25	11:00	11:75	10:25	11:00	11:75	10:25	11:00	11:75	10:25	11:00	11:75	10:25	11:00	11:75			
Kugelstoßen (in m)	7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,75	8,25	8,75	7,75	8,00	8,25	7,75	8,00	8,25	7,75	8,00	8,25	7,75	8,00	8,25	7,75	8,00	8,25	7,75	8,00	8,25	7,75	8,00	8,25	7,75	8,00	8,25			
Steinstoßen (in m)	9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,65	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	7,05	8,10	9,10	7,05	8,10	9,10	7,05	8,10	9,10	7,05	8,10	9,10	7,05	8,10	9,10	7,05	8,10	9,10	7,05	8,10	9,10			
Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,40	1,70	2,00	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85			
Geräturnen (in Sek.)	16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2	10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6
Laufen (in Sek.)	16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2	10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6
25 m Schwimmen (in Sek.)	28,0	25,0	21,5	27,0	22,0	18,5	29,0	23,0	19,5	26,5	21,5	18,0	24,0	19,0	15,5	26,5	21,5	18,0	24,0	19,0	15,5	26,5	21,5	18,0	24,0	19,0	15,5	26,5	21,5	18,0	24,0	19,0	15,5	26,5		
200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	18,0	24,0	19,0	15,5	26,5	21,5	18,0	24,0	19,0	15,5	26,5	21,5	18,0	24,0	19,0	15,5	26,5		
Geräturnen (in m)	1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50			
Hochsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,70	4,00	4,30	4,60	3,90	4,20	4,50	3,80	4,10	4,40	3,70	4,00	4,30	3,60	3,90	4,20	3,50	3,80	4,10			
Weitsprung (in m)	31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,00	25,50	31,00	36,50	25,50	31,00	36,50	25,50	31,00	36,50	25,50	31,00	36,50			
Schleuderball (1 kg, in m)	31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,00	25,50	31,00	36,50	25,50	31,00	36,50	25,50	31,00	36,50	25,50	31,00	36,50			
Saileitungen (in m)	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15			
Geräturnen (in Sek.)	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15			