



Unterstützt von **Dräger**

Leistungstabelle 2011

Gruppe	Altersklasse		1	2	3	4	5	6	7
	Disziplin	Stufe	bis 29 Jahre	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	ab 55
Ausdauer	Laufen 5000 m (in min)	B	25:00	26:30	28:00	29:30	31:00	32:30	34:00
		S	22:30	24:00	25:30	27:00	28:30	30:00	31:30
		G	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:30	29:00
	Schwimmen 1000 m (in min)	B	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	32:00
		S	23:00	24:00	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00
		G	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:00
	Radfahren 20 km (in min)	B	45:00	47:00	49:00	51:00	53:00	55:00	57:00
		S	39:00	41:00	43:00	45:00	47:00	49:00	51:00
		G	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	46:00
Kraft	Bankdrücken 40 kg	B	15	14	13	12	11	10	9
		S	30	28	26	24	22	20	18
		G	50	47	44	41	38	35	32
	Klimmziehen	B	7	6	5	4	3	2	2
		S	10	9	8	7	6	5	4
		G	16	15	14	13	12	11	10
	Endlosleiter (in m)	B	60	60	40	40	30	30	20
		S	80	80	60	60	40	40	30
		G	99	99	80	80	60	60	40
technisch-koordinative Disziplinen	Parcours (in min)	B	1:50	1:55	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20
		S	1:35	1:40	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05
		G	1:20	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45	1:50
	Kasten- Bumerang- Test	B	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35	1:40	1:45
		S	1:05	1:10	1:15	1:20	1:25	1:30	1:35
		G	0:55	1:00	1:05	1:10	1:15	1:20	1:25
	200 m Kombi- Schwimmen (in min)	B	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30
		S	4:15	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45
		G	3:30	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	5:00