

## Änderungen der Werte im Leistungskatalog 2020

### Frauen

#### Ausdauer:

	B	S	G
<b>3.000m</b>			
AK 18_19	20:50	18:50	16:50
AK 20_24	20:20	18:20	16:20
AK 25_29	20:40	18:40	16:40
AK 30_34	21:30	19:30	17:30
AK 35_39	22:00	20:00	18:00
AK 40_44	22:50	20:40	
AK 45_49	23:50		
AK 50_54	24:50		
AK 75_79		25:30	
AK 85_89		28:00	
<b>Nordic Walking</b>			
AK 30_34			60:25
AK 35_39			60:45

#### Kraft:

	B	S	G
<b>Medizinball</b>			
AK 20_24	7,50		8,75
AK 30_34			8,50
<b>Kugelstoßen</b>			
AK 65_69 (3kg)			6,15
<b>Steinstoßen → 3 kg ab AK 50_54</b>			
AK 50_54	9,80	10,60	11,40
AK 55_59	9,40	10,30	11,10
AK 60_64	9,05	9,90	10,70
AK 65_69	8,50	9,40	10,20
AK 70_74	7,90	8,80	9,60
AK 75_79	7,40	8,30	9,10
AK 80_84	6,90	7,80	8,60
AK 85_89	6,45	7,35	8,15
AK 90+	6,10	7,00	7,80

<b>Standweitsprung</b>			
AK 50_54		1,30	1,55
AK 55_59		1,25	1,50
AK 80_84	0,85		

**Schnelligkeit:**

	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>G</b>
<b>Laufen NEU 50m</b>			
AK 75_79	13,5	12,3	11,1
AK 80_84	14,3	13,1	12,0
AK 85_89	15,5	14,3	13,2
AK 90+	17,1	15,9	14,8

**Koordination:**

	<b>B</b>	<b>S</b>	<b>G</b>
<b>Hochsprung</b>			
AK 90+	0,55	0,60	0,65
<b>Seilspringen</b>			
AK 18_19	5	10	15
AK 20_24	5	10	15
AK 25_29	5	10	15
AK 40_44	40	60	80
AK 45_49	40	60	80