

Änderungen der Werte im Leistungskatalog 2020

Männer

Ausdauer:

	B	S	G
3.000m			
AK 18_19	17:50	15:50	13:50
AK 20_24	17:20	15:20	13:20
AK 25_29	17:40	15:40	13:40
AK 30_34	18:30	16:30	14:30

Kraft:

	B	S	G
Medizinball			
AK 20_24	10,25	11,25	12,00
Steinstoßen → 5 kg ab AK 70_74			
AK 70_74	9,40	10,70	12,00
AK 75_79	9,20	10,50	11,80
AK 80_84	9,00	10,30	11,60
AK 85_89	8,80	10,10	11,40
AK 90+	8,40	9,70	11,00
Standweitsprung			
AK 50_54	1,40	1,70	2,00
AK 55_59	1,35	1,65	1,95

Schnelligkeit:

	B	S	G
Laufen NEU 50m			
AK 75_79	12,2	11,2	10,1
AK 80_84	13,0	12,0	10,9
AK 85_89	14,1	13,1	12,0
AK 90+	15,5	14,5	13,4

Koordination:

	B	S	G
Hochsprung			
AK 20_24	1,35	1,45	
AK 90+	0,65	0,75	0,85
Weitsprung			
AK 35_39			4,70
AK 40_44			4,60
AK 70_74			3,50
Seilspringen			
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