

## Behinderungsklasse: K - Frauen und Männer - Kleinwüchsige

Ab 2008

Start Nr.: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtstag: \_\_\_\_\_

	Übung	Frauen								Männer								erzielte Leistungen		
		18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-			18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-			
1	a) 50 m Schwimmen	3:00	3:00	3:30	4:00	4:30	5:00	6:00			3:00	3:00	3:30	4:00	4:30	5:00	6:00			Min.
	b) Dauerschwimmen	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00			15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00			Min.
2	a) Standweitsprung	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50			0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55			m
3	a) 300 m Radfahren mit fliegendem Start	1:05	1:10	1:10	1:15	1:20	1:25	1:30			--	--	--	--	--	--	--			Min.
	b) 500 m Radfahren mit fliegendem Start	--	--	--	--	--	--	--			1:30	1:35	1:35	1:40	1:45	1:50	1:55			Min.
4	a) Diskuswurf 1 kg	8,50	8,30	8,00	8,00	7,50	7,30	7,00			9,00	8,80	8,50	8,50	8,00	7,80	7,50			m
	b) Kugelstoßen	4,00	3,80	3,50	3,00	3,00	2,50	2,50			4,00	3,80	3,50	3,00	3,00	2,50	2,50			m
	Kugelgewicht	3	3	3	3	3	3	3			4	4	4	4	4	4	4			kg
	c) Speerwurf (600 g)	14,00	13,00	13,00	12,50	12,50	12,00	12,00			15,00	14,00	14,00	13,50	13,50	13,00	13,00			m
5	a) 200 m Schwimmen	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00			15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00			Min.
	b) 5 km Radfahren	35:00	36:00	37:00	37:50	38:00	38:50	39:00			33:00	34:00	35:00	35:50	36:00	36:50	37:00			Min.