

SPORT SPIEL SPASS



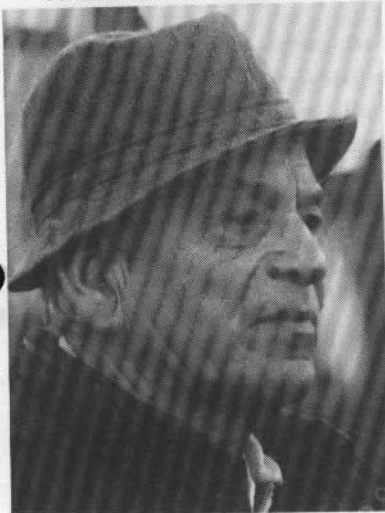
MITTEILUNGSBLATT Nr. 31

MAI 89

Ferdinand Seemüller

Ehrenmitglied

Anläßlich der diesjährigen Jahreshauptversammlung der TSG wurde Ferdinand Seemüller wegen seiner Verdienste um den Sport zum Ehrenmitglied ernannt. „Ferdinand“ – wie ihn viele Westersteder einfach nennen – ist mit seinen 75 Jahren immer noch sportlich aktiv:



- Für ihn ist es eine Selbstverständlichkeit, jeden Donnerstag in seiner Volleyballgruppe, die er vor mehr als 20 Jahren mitbegründet hat und durch die das Volleyballspiel in Westerstedde eingeführt wurde, mitzumachen.
- Während der Sommermonate läßt er kaum einen Tag aus, um im Freibad seine Runden zu schwimmen.
- Wer kennt Ferdinand nicht als eifrigen Radfahrer auf seiner täglichen Tour durchs Ammerland?
- Besonders hervorzuheben ist jedoch seine Tätigkeit als Sportabzeichenprüfer, die er im Sommer nun schon seit Jahr-

zehnten (fast) jeden Mittwochabend auf dem Hössen-Sportgelände ehrenamtlich ausübt.

Wir danken ihm hiermit noch einmal für seine Verdienste um den Sport und wünschen ihm, daß er noch viele weitere Jahre sportlich aktiv sein kann.

Jahreshauptversammlung der TSG am 27.02.1989

Zur Jahreshauptversammlung konnte der 1. Vorsitzende, Herr Josef Werner, eine - gemessen an den Vorjahren - gute Beteiligung feststellen. Als gern gesehene "Lückenfüller" wurden neben den "Ver-einslegionären", einigen wenigen "Frei-willigen" eine große Anzahl zu ehrende Mitgliederinnen und Mitglieder begrüßt. Im Rechenschaftsbericht wurden die überörtlichen und herausragenden Ver-anstaltungen sowie besonders nennens-werte Einzelerfolge aufgeführt: das in-ternational bekannte Basketball-Turnier, das Weihnachtsturnier der Tischtennis-Abteilung, Schwimmveranstaltungen, das Schauturnen, Meisterschaften der Ringer.

Als neues Angebot der TSG wurde die von Frau Renate Bruns geleitete Koro-nargruppe vorgestellt. In dieser Gruppe wird unter ärztlicher Aufsicht herzkrän-ken Mitbürgerinnen und Mitbürgern eine Rehabilitationsmöglichkeit im Vereins-sport geboten.

Der Kassenbericht zeigt einen ausge-glichenen Haushalt auf. Um das zu erreichen, mußten die Rücklagen ange-griffen werden. Durch eine sparsame Haushaltsführung soll vermieden werden, daß erneut auf Rücklagen zurückge-griffen werden muß oder daß die Bei-träge zu erhöhen sind. Unter diesen Voraussetzungen wurde dem Haushalts-voranschlag 1989 von rd. 150.000,-- DM in Einnahmen und Ausgaben zugestimmt. Durch eine besondere Mitgliederleistung will sich die TSG am Ausbau der Hös-sen-Sportanlagen beteiligen. Die Abtei-lungsleiter werden gebeten, für zu er-wartende Hand- und Spanndienste per-sonelle Vorbereitungen zu treffen.

Für langjährige Verdienste an dem Ver-einssport wurde Herr Ferdinand See-müller mit der Ehrenmitgliedschaft ausgezeichnet. Die goldene bzw. silberne Ehrennadel des Vereins erhielten:

Gold: Detlef Sill
Gerhard Mühlens
Alfred Woog
Erwin Meyer
Klaus-Gerd Pfaff

Silber: Winfried Wessels
Horst Caspers
Dieter Zucker
Herbert Schüller
Helmut Lüdemann
Andreas Scharnowski
Dieter Lüken

Irma Heidkross-Frei
Renate Müller
Anne Laschinski
Inge Jacob
Inge Becker

Harald Wöhrmann
Horst Lübbers
Werner Pott
Gerhard Ziese
Jürgen Nienaber
Helmut Donker
Ralf Härtel

Gudrun Baum
Ursula Winkler
Friederike Mühlens
Traute Kröncke

Für besondere Verdienste in ihren Abteilungen wurden zusätzlich geehrt

Edda Lüttmers	Tischtennis
Frank Sorgalla	Volleyball
Dagmar Hartmann	Vereinszeitung

UNSERE HAUPTVERSAMMLUNG

Splitter aus den Abteilungen

E r f o l g e

Ringer: Bezirksmeister Mehmed Kurt
Sija Delikhoun
Rainer Voegel

Niedersachsenmeister Mehmed Kurt
Sija Delikhoun
Rainer Voegel

Nordd. Meister Sinan Kurt

Volleyball: Montag-Mixed Gruppe unter 16 Mannschaften
aus Niedersachsen und Hamburg
1. Platz im Nikolaus-Pokal-Turnier

Leichtathletik: Kreisbestenlistenplätze für Sinja Feder,
Mirja Hagedorn, Stefan Erben, Jens Imhoff

Tischtennis: 1. Platz Bezirksklasse für 1. Jungen-Mannschaft
Bezirksoberliga 3. Platz für die 1. Herren-
Mannschaft

Faustball: Aufstieg in die Bezirksklasse

V e r a n s t a l t u n g e n

Tag der Offenen Tür / Schauturnen

Hallenturnier der Faustballer

Tischtennis-MINI-Meisterschaften

Basketballturnier mit INTERNATIONALER Beteiligung

Durchführung des Volkslaufes und Wandertages
mit Unterstützung der Leichtathleten

Rock'n'Roll-Gruppe wird neu gegründet

Gymnastik- und Tanztreffen in Petersfehn

Bezirksturnfest in Papenburg

Teilnahme an der 2. Nieders. Gymnastrada

Tischtennis-Kinder-Olympiade in Düsseldorf

Nikolausfeier der Volleyballer

Baltrumfahrt der Turnerjugend

Tischtennisturnier mit Rekord-Beteiligung



TURNERJUGEND

Die Übungsleiterinnen haben unter großem eigenen Einsatz die Möglichkeiten genutzt, sich weiterzubilden.

Dabei spielte das Angebot des Niedersächsischen Turnerbundes eine große Rolle. Durch diese Maßnahme konnte Michaela Erben jetzt die Fähigkeit erlangen, ein Sommerlager auf Baltrum in verantwortungsvoller Weise selbst zu leiten.

Wie es im letzten Sommerlager 1988 auf Baltrum war, soll der nachstehende Bericht als Stimmungsbild darstellen:

Am 14.07. starteten wir von Westerstede in Richtung Baltrum.

Am Anleger in Neßmersiel stürmten 80 Kinder das Schiff. Und nun ging's los!

Auf Baltrum erwarteten uns schon unser Badedackel Sigg, die Küchenschaben Urte, Tanja, Gesa und Karin, sowie Steffen und Burki. Aber bis zum Zeltlager war es noch ein weiter Weg. Doch als wir nach 30 Min. dort ankamen, wurden wir belohnt und mit Kuchen und Saft empfangen.

Wir waren gespannt, was uns in den nächsten 11 Tagen erwarten würde.

Zum täglichen Programm gehörten die Lagerdienste wie LSD, ZBV, Holzdienst, Küchendienst, Mülldienst und Hausdienst. Und natürlich auch das tägliche Baden. Meistens hatten wir dabei schönes Wetter und eine starke Brandung.

Besondere Programmpunkte waren eine Nachtwanderung mit Meeresleuchten, Honigkuchen und Zitronentee - eine Wattwanderung mit Carlo - ein Bergfest mit gespendeten Würstchen - Salbeitee zum Gurgeln gegen Heiserkeit - eine Strandsäuberungsaktion - Arbeitsgemeinschaften und zwei Discos.

Unsere Abende verbrachten wir am Lagerfeuer. Nicht zu verachten war auch das gute Essen, das uns Lindie und ihre Schaben kochten.

Als wir am Abfahrtstag am Anleger standen, haben wir ein letztes Mal gegrummelt und Hoida getanzt, was man nur auf Baltrum lernen kann.

Wir waren alle sehr traurig, daß wir nach Hause mußten.

Thies, Stefan, Holger, Arne, Swaantje,
Heike, Mirja, Inken, Meike, Maike, Monja,
Maja, Christiane und Kerstin



Volleyball-Jugendliga
Ammerland - Wesermarsch 1988/89

An der diesjährigen Jugendrunde nehmen von der TSG drei Mädchen- und eine Jungenmannschaft teil.

Bei den Jungen (C/B-Jugend) konnte sich Westerstede recht gut gegen den (leider einzigen) Gegner VfL Bad Zwischenahn durchsetzen: 2:1, 2:1, 1:2 Sätze.

Am 29. April (nach Redaktionsschluß) findet die letzte Begegnung in Bad Zwischenahn statt. Den Jungen und ihrem Trainer Torsten Wölbern viel Erfolg!

Die A-Jugend Mädchen (Trainerin Heike Kaul) liegen mit 9:5 Sätzen und nur einem verlorenen Spiel an der Spitze ihrer Gruppe vor VfL Bad Zwischenahn II und I und TB Eisfleth. Dennoch dürfen die Mädchen nicht leichtsinnig spielen.

Die Verfolger können am letzten Spieltag alles aufholen.

Die Mädchen der TSG C/B-Jugend stellen 2 Mannschaften in ihrer Altersgruppe:

Die "Red Lions" (Iris Hunger) und die Dienstagsgruppe (K. Feldmann). Bisher

liegt VfL Bad Zwischenahn mit seiner Mixed-Mannschaft klar vorne mit 13:5

Sätzen. Beide TSG-Teams folgen mit ausgeglichenem Satzverhältnis: Red Lions 9:9, Dienstags 8:8 (ein Spiel fehlt). Das Schlußlicht bildet hier Eisfleth mit 4:12 Sätzen.

Übrigens: "Red Lions"???



LETZTE MELDUNG
Zum Redaktionsschluß erreichte uns
noch die aktuelle Abschlusstabelle
der VOLLEYBALL Jugendmannschaften

weibl. Jugend A/B	1. TSG Westerstede
weibl. Jugend C/B	2. TSG Westerstede (Dienstagsgruppe)
	4. TSG Westerstede (Red Lions)
männl. Jugend C/B	1. TSG Westerstede

Herzlichen Glückwunsch !

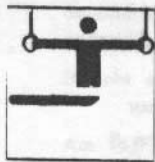
Wir wußten nicht, wie wir die beiden TSG-Teams auseinanderhalten sollten. Spontan sprudelten aus der Gruppe verschiedene Vorschläge. Aus einem Mißverständnis (Red Giants) wurde unter Gelächter "Red Lions". - Und sie kämpfen wie Löwen um jeden Ball in ihren roten TSG-Sweatshirts!

Karl Feldmann

Schauturnen und Tag der offenen Tür im Turnverein



Trampolin



Ringe



Barren



Pferd



Rock

Auch in diesem Jahr ist die Turnabteilung dem Aufruf des Deutschen Turnerbundes gefolgt und hatte für Sonntag, den 16.4. eine Veranstaltung in der Hössenhalle vorbereitet. Da dieser Tag bundesweit festgelegt war, wurde die Aktion durch Werbemittel und sogar ein Gewinnspiel gefördert. Man muß sich jedoch fragen, ob die mit der Terminfestlegung verbundenen Nachteile nicht größer als die Vorteile sind. Wegen Konfirmationsfeiern blieben sicher nicht nur Besucher fern, auch eine Gruppe, nämlich die Senioren, sagte deshalb die aktive Beteiligung ab. Traditionell wurden die Schauturnen sonst früher im Jahr durchgeführt.

Trotz dieser Einschränkung darf über einen lebhaften Nachmittag berichtet werden. Ab 13.00 Uhr nutzten zahlreiche Kinder die Möglichkeit, am Hallenspielfest teilzunehmen. Die Trampoliner waren wie immer von vielen umlagert; Mädchen und einige wenige Jungen zeigten, was sie an Geräten können.

Das eigentliche Schauturnen begann um 15.00 Uhr mit einem Bodenturnen nach Musik, eingeübt von Sonja Renger. Renate Borgmanns Jazztanzgruppe zeigte zwei Beiträge, und die Tanzgruppe von Kerstin Scharnowski trat zum ersten Mal vor ein großes Publikum. Ebenso hatte eine andere neue Gruppe ihren ersten Auftritt: Die Rock'n'Roll-Gruppe von Iris Schröder. Zum Abschluß der knapp einstündigen Vorführung gelang es Kerstin Scharnowski, rund 50 Personen mit flotter Musik in Bewegung zu bringen. Sehr wenig dagegen wurden die Teststationen genutzt, die wieder am Rande dazu aufforderten, die Sprungkraft, Reaktionsschnelligkeit und Geschicklichkeit zu testen.

Zur guten Tradition gehört auch die abschließende Demonstration der Judokas, während noch einmal die Kinder Gelegenheit hatten, im Tarzaneum zu klettern oder auf verschiedene Weise durch die Halle zu rollen.

Wer dabei war, hatte seinen Spaß und damit die Belohnung für die vorhergehende Arbeit in den Gruppen.

H. K.

Laufen/Joggen



Ja, wo laufen sie denn ?????

In ROTTERDAM 1989!

Das Erlebnis MARATHON zog 3 Westersteder Leichtathleten nach Rotterdam, wo sie neben 7000 anderen Laufbegeisterten die 42, 195 km gelaufen sind. Leider waren die äußeren Umstände nicht besonders ideal, es herrschte zum Teil extremer Gegenwind auf der Strecke, aber - ins Ziel gekommen sind alle 3 - und - was viel wichtiger ist - sie haben sich wieder selbst bewiesen und die Herausforderung Marathon erneut bestanden!

Gelaufen sind Helmut Ley
Hans-Gerhard Füllenbach
Berndt Erben



Behindertensport

Ein neues Angebot der TSG

- die ambulante Herzgruppe

Unter Koronarsport versteht man die besondere Form der körperlichen Rehabilitation von Herzkranken.

Renate Bruns - speziell ausgebildet um eine solche Gruppe zu führen - leitet unter Mithilfe von 7 Ärzten am Osterstede, Ocholt und Apen die neu gegründete ambulante Herzgruppe der TSG.

Bereits am 1. Übungsabend trafen sich über 20 Personen im Alter von ca. 30 - 60 Jahren.

Ihnen wurde Atemgymnastik, Zweckgymnastik, Dehn- und Lockerungsübungen angeboten, die dazu dienen sollen, die eigene körperliche Leistungsfähigkeit einzuschätzen.

Mit der Auswahl des Angebotes in der ambulanten Herzgruppe, in der die Ärzte eine große Bereitschaft zur Mithilfe zeigen, soll dem betroffenen Personenkreis ermöglicht werden, ihre eigene Lebensqualität zu verbessern, d.h.

- sie sollen Mut zur Bewegung bekommen
- Freude an der körperlichen Bewegung haben
- erkennen, daß Sport auch für sie möglich ist
- Entspannung finden bei gemeinsamen Training und Spiel am Übungsabend

Die ambulante Herzgruppe trifft sich jeden Freitag von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr in der Gymnasium-Halle

TSGer beim Landesturnfest

Pfingsten wird in Hannover das Landesturnfest stattfinden, nach dem Deutschen Turnfest die größte Veranstaltung dieser Art für die Turner. Aus unserem Verein werden zwei Familien und eine Gruppe von Jugendlichen dabei sein. Frauke Hahn nimmt mit 8 Jungen und Mädchen am Zeltlager der Niedersächsischen Turnjugend teil.

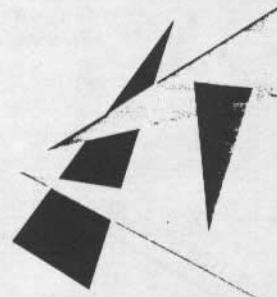
aktiv erleben
Turnen ist aktive Freizeit

Termine der Turnabteilung

Pfingsten
11. - 15.05.89

Landesturnfest in Hannover
Kinder- und Jugendturnfest
des Turnkreises in Augustfehn
08. - 09.07.89

9. Niedersächsisches Landesturnfest



Hannover
11.-15.Mai '89

Achtung! Wichtig!

Wir haben versucht, anhand der der TSG vorliegenden Adressenliste die Zeitung zu verteilen. Wir sind uns bewusst, daß diese Liste nicht aktuell ist, einige Vereinsmitglieder deswegen leider auch keine Zeitung erhalten werden.

Sollten Ihnen solche Fälle bekannt sein oder sollte Ihre eigene Adresse nicht mehr stimmen, bitten wir um kurzfristige Mitteilung.

Wir wollen uns bemühen, ggfls. die Vereinszeitung nachzusenden.

STIMMT DIE ADRESSE ?

Sonst Mitteilung an die Redaktion
Anruf genügt !



„Es kann keinen echten Sport ohne Fair Play geben, und ohne Fair Play hat der Sport keine Zukunft.“
(Willi Daume, Präsident von NOK und DÖG)

Abschied und neuer Anfang

Vor Ihnen liegt unsere Vereinszeitung - nicht so pünktlich wie gewohnt im April - sondern erst als Ausgabe Mai.

Diese Verzögerung hat einen erklärbaren Grund: Ein neues Team will in der Zukunft versuchen, die Qualität und das Niveau unserer Zeitung so zu halten, wie es DAGMAR HARTMANN und ihre Helfer viele Jahre in bemerkenswerter Weise geschafft haben.

Dafür gebührt Dagmar der Dank des Vereines und seiner Mitglieder!

Seit 1981 hat sie jede Möglichkeit genutzt, unser Vereinsleben allen Mitgliedern vorzustellen und den Abteilungen Gelegenheit gegeben, sich darzustellen.

Es ist ihr hervorragend gelungen!

Leider kann Dagmar Hartmann aus privaten Gründen die Zeitung nicht weiter betreuen. - Schade! -

Es wird für das neue Team schwer werden, so gut wie Dagmar zu sein. Helfen Sie uns, indem Sie uns regelmäßig, auch unaufgefordert, Berichte an Ihren Abteilungen einreichen.

Meldet Euch einfach bei uns!

Wir warten darauf!

Tschüß !

Impressum

Redaktion: Berndt Erben (Tel. 04488/1790)
Erwin Meyer (Tel. 04488/4137)

Herausgeber: TSG Westerstede, Poststr. 16

Druck: J. Folte, Neusüdende

Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe: 1. Sept. 1989

In dem Mitteilungsblatt Nr. 29 der TSG Westerstede wurde in einem Leserbrief über das Deutsche Sportabzeichen negativ berichtet. Weil der Prüfer bei den Übungen und Abnahmen nicht immer sofort auf gewisse persönliche Wünsche der Schreiberin einging, gipfelte das in dem Ausspruch: "Sport ist im Verein am blödesten."

Grundsätzlich muß festgestellt werden, daß die Sportabzeichengruppe in Westerstede keine Abteilung der TSG Westerstede ist. Auch werden die Übungen und Abnahmen nicht direkt vom Kreissportbund abgehalten. Vielmehr ist die Sportabzeichengruppe eine seit Jahren gewachsene vereinungebundene Gemeinschaft, in der Sportler und Nichtsportler aus Westerstede und Umgebung Jahr für Jahr von Frühjahr bis Herbst jeden Mittwoch ab 18.00 Uhr auf der Hössenanlage versuchen, die fünf geforderten Bedingungen zu erfüllen.

Zufällig ist seit Jahren einer der Prüfer gleichzeitig Obmann für das Deutsche Sportabzeichen im KSB Ammerland. Die vom Obmann vorgeschlagenen und vom Landes-sportbund bestätigten Prüfer sind ehrenamtlich tätig. Alle Beteiligten, auch Nichtvereinsmitglieder, sind während des Abnahmeabends sportversichert.

Um bei den Übungen und Abnahmen einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, muß bei Rücksichtnahme aller Beteiligten natürlich ein gewisser Zeitplan eingehalten werden. Wenn die Plätze anderweitig besetzt sind oder die Witterung es nicht zuläßt, steht es im Ermessen der Prüfer, Änderungen im Zeitplan zu veranlassen. Aus Organisations- und Zeitgründen können Einzelwünsche nicht immer erfüllt werden.

Im Jubiläumsjahr 1988, das Deutsche Sportabzeichen wurde 75 Jahre alt, haben insgesamt 37 Sportlerinnen und Sportler aus Westerstede und Umgebung, die fünf Bedingungen erfüllt. Diese Bedingungen (Kurzstreckenschwimmen, Weit- oder Hochsprung, Kurzstreckenlauf, Stoßübung und Langstreckenübung) müssen in einem Kalenderjahr erfüllt werden. Jeder hat also ein Jahr Zeit, sich auf die einzelnen Übungen vorzubereiten und abnehmen zu lassen.

Die einzelnen Bedingungen für das Sportabzeichen sind nach Altersklassen abgestuft, so daß auch ältere Generationen die Möglichkeit haben, das Sportabzeichen zu erlangen. Das Sportabzeichen ist also für alle Altersklassen eine ausgezeichnete Möglichkeit von Sporttreiben und Bewegung in frischer Luft und persönlicher Leistungsüberprüfung. Für die aktiven Sportler anderer Sportgruppen eignet sich das Sportabzeichen als hervorragendes Zusatztraining.

Vielleicht finden sich in der TSG Sportgruppen, die geschlossen versuchen, das Sportabzeichen zu erlangen. Ein Preis der TSG Westerstede wäre evtl. der Lohn?

Auskünfte geben die örtlichen Prüfer Rolf Griepenkerl, Rudolf Müller, Hans-Dieter Pacholke und Ferdinand Seemüller.

Rolf Griepenkerl

Wir können die Entgegnung des Sportabzeichenobmannes Rolf Griepenkerl auf den Leserbrief in der Ausgabe April 88 erst jetzt drucken.

Sie ist dennoch aktuell, da die "Sportabzeichen-Saison" wieder beginnt.

Leider sind in diesem Jahr die Übungsbedingungen durch den Umbau der Hössensportanlage stark eingeschränkt.

Die Abnahmetermine für das Sportabzeichen sowie der Ort der Abnahme werden jeweils kurzfristig in der örtlichen Presse bekanntgegeben.

Auf der Rückseite sind die Bedingungen für Frauen und Männer angegeben. Schüler und Jugendliche können diese in der Schule bei den Sportlehrern erfragen.

B.E.

Gruppe	Übung	Frauen							
		Bronze	Silber	Gold					
	Alter	von 18 - 29	von 30 - 39	von 40 - 44	von 45 - 49	von 50 - 54	von 55 - 59	von 60 - 64	ab 65
	1989 Geburtsjahrgänge	71 - 60	59 - 50	49 - 45	44 - 40	39 - 35	34 - 30	29 - 25	24 - älter
1	200-m-Schwimmen	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
2	Hochsprung	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
	Weitsprung	3,50	3,25	3,00*)	—	—	—	—	—
	Standweitsprung	—	—	—	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20
	Sprung: Hocke oder Grätsche	1,20	Pferd seit 1,10	1,10	Bock 1,20	Bock 1,10	Bock 1,00	Bock 1,00	Bock 1,00
3	50-m-Lauf	—	—	9,2*)	—	—	—	—	—
	75-m-Lauf	12,4	13,0*)	—	—	—	—	—	—
	100-m-Lauf	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0
	1000-m-Lauf	—	—	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20
4	Kugel, Frauen	6,75 (4 kg)	6,25 (4 kg)	6,00 (4 kg)	5,75 (4 kg)	5,75 (3 kg)	5,50 (3 kg)	5,25 (3 kg)	5,00 (3 kg)
	Schlagball (80 g)	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00
	Wurfball (200 g)	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00
	Schleuderball (1 kg)	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00
	100-m-Schwimmen	2:00	2:20	2:35	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50
	Bodenturnen	Handstand - Abrollen, Rolle rückwärts, Rad*)							
5	2000-m-Lauf	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00
	5000-m-Lauf	32:00	35:00	38:00	40:30	43:30	46:30	—	—
	20-km-Radfahren	60:00	65:00	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30
	1000-m-Schwimmen	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00	42:00
	10-km-Skilanglauf	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00

Gruppe	Übung	Männer							
		Bronze	Silber	Gold					
	Alter	von 18 - 29	von 30 - 39	von 40 - 44	von 45 - 49	von 50 - 54	von 55 - 59	von 60 - 64	ab 65
	1989 Geburtsjahrgänge	71 - 60	59 - 50	49 - 45	44 - 40	39 - 35	34 - 30	29 - 25	24 - älter
1	200-m-Schwimmen	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00
2	Hochsprung	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90
	Weitsprung	4,75	4,50	4,25	4,00*)	—	—	—	—
	Standweitsprung	—	—	—	—	2,00	1,90	1,80	1,70
	Sprung: Hocke oder Grätsche	Pferd 1,20	längs 1,10	Bock 1,30	Bock 1,30	Bock 1,20	Bock 1,10	Bock 1,00	Bock 1,00
3	50-m-Lauf	—	—	—	8,2*)	—	—	—	—
	75-m-Lauf	—	—	11,0*)	—	—	—	—	—
	100-m-Lauf	13,4	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
	400-m-Lauf	68,0	70,0	72,0	74,0*)	—	—	—	—
4	1000-m-Lauf	—	—	—	—	5:00	5:30	6:00	6:30
	Kugel, Männer	8,00 (7,25 kg)	7,75 (7,25 kg)	7,50 (7,25 kg)	7,25 (7,25 kg)	7,25 (6,25 kg)	7,00 (6,25 kg)	7,00 (5 kg)	6,75 (5 kg)
	Steinstoß (15 kg li. und re.)	9,00	8,75	8,50	8,00*)	—	—	—	—
	Schleuderball (1,5 kg)	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	26,00	24,00
	100-m-Schwimmen	1:40	1:45	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40
	Gewichtheben	beidarmig mindestens 75 % des eigenen Körpergewichts							
5	Bodenturnen	Handstand - Abrollen, Rolle rückwärts, Rad*)							
	3000-m-Lauf	—	—	15:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00
	5000-m-Lauf	23:00	26:00	28:00	31:00	34:00	36:00	—	—
	20-km-Radfahren	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	60:00	65:00	70:00
	1000-m-Schwimmen	26:00	28:00	30:00	32:00	34:00	36:00	38:00	40:00
	15-km-Skilanglauf	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	99:00	105:00