2011 Flögelner Sportabzeichen Männer

		Übung / Alter >	18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80
Ausdauer	1	3000 m Lauf	12:30	13:00	13:30	14:15	14:45	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00
		Schwimmen	800m									400m			200m	
			20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	27:00	29:00	31:00	18:00	19:00	20:00	11:00	11:30
		7 km Walking / Nordic Walking	55:00	56:00	57:00	58:00	59:00	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00
		20 km Radfahren	44:00	45:00	46:00	47:00	48:00	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00
Kraft	2	Kugelstoßen	7,25 kg							6 kg		5 kg		4 kg		3 kg
			8,25	8,00	7,90	7,80	7,70	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50
		100 m Schwimmen	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00
		Standweitsprung	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40
		Turnen	Reck: Hüft-Aufschwung			Boden: Handstand		Reck: Klimmzüge		Barren: Stützschwingen		Boden: Kerze		Boden: Kopfstand		
Schelligkeit	3	Sprint	100 m					50 m				30 m				
			13,50	13,60	13,70	14,00	14,10	7,70	8,20	8,70	9,20	?	?	?	?	?
		25 m Schwimmen	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
		200 m Radfahren	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
		Turnen	Sprung: Handstütz-Überschlag			Sprung: Grätschsprung		Sprung: Handst.-Überschl.		Sprung: Sprungrolle		Boden: Schrittsprung		Sprung: Sprunghocke		
Koordination	4	Hochsprung	1,40	1,35	1,35	1,30	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
		Weitsprung	4,60	4,50	4,40	4,30	4,25	4,20	4,00	3,80	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75
		Zonenweitsprung									24	20	16	12	8	4
		Schleuderball	46,00	44,00	42,00	40,00	38,00	36,00	34,00	32,00	30,00	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00
		Turnen	Boden: Sprung			Boden: Rolle		Boden: Rad		Ringe: Schwingen		Reck: Umschwung		Schwebebalken: Gehen		