

## Disziplinen und Limits (\*Grundstufe / Leistungsstufe)

Die sportliche Leistungsüberprüfung gilt als bestanden, wenn nachstehende Limits aus den Leistungstabellen erfüllt werden:

ALTER	18 - 29	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 49	50 - 54	50 - 59	60 - 65
<b>Liegestütze</b>								
<b>Frauen</b>	7 / 12	6 / 11	5 / 10	4 / 9	<b>Knienliegestütze</b>			
					7 / 12	6 / 11	5 / 10	4 / 9
<b>Männer</b>	15 / 21	14 / 20	13 / 19	12 / 18	11 / 17	10 / 16	9 / 15	8 / 14
<b>3.000 Meter-Lauf (in Min.)</b>								
<b>Frauen</b>	17:45 / 16:00	18:30 / 16:45	19:30 / 17:45	20:15 / 18:30	21:00 / 19:15	22:00 / 20:15	22:45 / 21:00	23:30 / 21:45
<b>Männer</b>	15:15 / 13:45	16:00 / 14:30	16:45 / 15:15	17:30 / 16:00	18:15 / 16:45	19:00 / 17:30	19:45 / 18:15	20:30 / 19:00
<b>10 km bzw. 20 km Radfahren (in Min.)</b>								
<b>Distanz</b>	<b>Limits 20 km</b>					<b>Limits 10 km</b>		
<b>Frauen</b>	57 / 53	58 / 54	60 / 55	62 / 57	64 / 59	32 / 29	35 / 32	38 / 35
<b>Männer</b>	50 / 46	51 / 47	53 / 48	55 / 50	57 / 52	28 / 25	31 / 28	34 / 31
<b>300 Meter Schwimmen (in Min.)</b>								
<b>Frauen</b>	9:00 / 8:00	9:30 / 8:30	10:00 / 9:00	10:30 / 9:30	11:00 / 10:00	11:30 / 10:30	12:00 / 11:00	12:30 / 11:30
<b>Männer</b>	8:00 / 7:00	8:30 / 7:30	9:00 / 8:00	9:30 / 8:30	10:00 / 9:00	10:30 / 9:30	11:00 / 10:00	11:30 / 10:30

**Hinweis:** Wer z. B. im Leistungstestjahr das 40. Lebensjahr vollendet, startet bereits in der Altersklasse von 40 - 44 Jahren (Stichtag: 31.12. des Vorjahres)

\* Die Grundstufe ist die Mindestanforderungen, die man erreichen muss, um an der Dienstprüfung teilnehmen zu dürfen. Wer mindestens die Leistungsstufe erreicht, kann sich damit gewisse Vorteile in der Ausbildung erarbeiten.