

Moterys nuo 18 iki 54 metų

Galioja nuo 2019

		AMŽIUS			18 – 19			20 – 24			25 – 29			30 – 34			35 – 39			40 – 44			45 – 49			50 – 54		
Užduotis		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold			
<b>IŠTVERMĖ</b>	3.000 m bėgimas (in Min.)	22:0	20:00	18:0	21:5	19:5	17:5	22:0	19:5	18:0	22:2	20:1	18:1	23:1	20:3	18:2	24:0	21:0	18:3	24:40	21:3	18:5	25:1	22:1	19:1			
	10 km bėgimas (in Min.)	84:40	78:4	72:4	83:3	76:5	71:3	83:3	76:5	71:0	84:1	78:0	71:2	87:4	79:3	71:3	91:2	81:2	71:4	95:2	83:1	72:5	97:4	85:3	74:0			
	7,5 km ėjimas / Nordic ėjimas (in Min.)	69:3	66:00	62:00	66:3	63:0	59:3	67:0	63:3	60:00	67:3	64:00	60:3	70:0	65:0	60:3	73:0	67:0	61:0	75:3	69:00	62:00	78:0	71:0	64:00			
	Plaukimas (in Min.)	800 m																		400 m								
		24:0	21:1	18:2	23:3	20:5	18:0	25:3	21:0	18:4	28:5	23:40	19:3	32:0	25:3	20:2	34:0	27:4	21:2	35:2	29:0	21:3	18:0	15:0	11:3			
<b>JĖGA</b>	20 km važiavimas dviračiu (in Min.)	57:3	52:0	46:3	57:0	51:3	45:3	56:0	50:3	45:0	57:0	51:3	45:3	60:00	53:0	47:0	64:00	55:3	49:3	67:0	58:3	51:3	69:00	61:0	53:3			
	Kimštinio kamuolio metimas (2 kg)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75			
	Rutulio stūmimas (in m)	4 kg																		3 kg								
		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00			
	Akmens stūmimas (5 kg, in m)	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,0	10,1	10,7	11,3	9,50	10,1	10,7	9,00	9,50	10,2	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	7,95	8,75	9,55			
Šuolis į tolį (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,25	1,50				
Gerätturnen	Reck						Boden						Reck						Barren									
<b>GREITIS</b>	Bėgimas (in Sek.)	100 m															50 m											
		18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5			
	25 m plaukimas (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0			
	200 m važ. dviračiu (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5			
	Gerätturnen	Sprung						Sprung						Sprung						Sprung								
<b>KOORDINACIJA</b>	Šuolis į aukštį (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05			
	Šuolis į tolį (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40			
	Spec. kamuolio metimas (1 kg, in m)	23,50	26,5	29,00	24,00	27,00	29,5	24,00	27,00	29,5	22,0	25,00	27,5	21,0	24,00	26,5	19,50	22,5	25,0	18,5	21,5	24,00	16,5	20,00	23,0			
	Šokinėjimas per virvutę	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung								
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30			
Gerätturnen	Boden						Boden						Boden						Ringe									

Moterys nuo 55 iki 90 + metų

		AMŽIUS			55 – 59			60 – 64			65 – 69			70 – 74			75 – 79			80 – 84			85 – 89			ab 90		
Užduotis		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold			
<b>IŠTVERMĖ</b>	3.000 m bėgimas (in Min.)	25:5	22:5	19:5	26:3	23:3	20:3	27:1	24:1	21:1	27:4	24:40	21:4	28:3	25:2	22:3	29:40	26:40	23:4	31:0	27:5	25:0	32:3	29:3	26:3			
	10 km bėgimas (in Min.)	100:1	88:1	76:1	102:5	90:5	78:5	105:4	93:4	81:4	109:3	97:3	85:3	115:2	103:2	91:2	122:2	110:2	98:20	129:1	117:	105:1	136:3	124:3	112:3			
	7,5 km ėjimas / Nordic ėjimas (in Min.)	80:00	73:0	66:00	82:3	74:3	67:3	84:1	76:3	70:0	88:1	79:0	72:0	92:3	81:3	74:3	98:30	85:1	77:3	104:0	90:20	82:00	110:2	96:00	87:0			
	Plaukimas (in Min.)	400 m															200 m											
		18:3	15:2	11:5	19:0	15:3	12:1	19:2	15:4	12:1	19:5	16:0	12:4	10:1	8:20	6:30	10:2	8:30	6:45	10:3	8:45	7:05	10:4	8:55	7:20			
<b>JĖGA</b>	20 km važiavimas dviračiu (in Min.)	71:3	63:0	55:3	74:0	65:0	57:0	75:3	66:3	58:3	78:0	68:30	60:3	81:3	70:3	63:0	84:30	75:0	65:3	89:30	80:00	69:00	93:0	83:00	72:3			
	Kimštinio kamuolio metimas (2 kg)	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50			
	Rutulio stūmimas (in m)	3 kg															2 kg											
		5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00			
	Akmens stūmimas (5 kg, in m)	7,55	8,55	9,35	7,20	8,10	9,00	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10			
Šuolis į tolį (in m)	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20				
Gerätturnen	Barren			Boden						Boden																		
<b>GREITIS</b>	Bėgimas (in Sek.)	50 m															30 m											
		12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	8,3	7,5	6,6	8,8	7,9	7,1	9,5	8,6	7,7	10,4	9,5	8,6			
	25 m plaukimas (in Sek.)	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5			
	200 m važ. dviračiu (fl. Start, in Sek.)	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5			
	Gerätturnen	Sprung			Boden						Sprung																	
<b>KOORDINACIJA</b>	Šuolis į aukštį (in m)	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,70			
	Šuolis į tolį (in m)	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90			
	Spec. kamuolio metimas (1 kg, in m)	15,5	19,00	22,00	14,5	18,0	21,00	13,5	17,0	20,00	13,0	16,5	19,50	12,0	15,5	18,5	11,00	14,5	17,5	9,50	13,0	16,0	7,50	11,0	14,0			
	Šokinėjimas per virvutę	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																	
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8			
Gerätturnen	Ringe			Reck						Schwebebalken																		

Vyrai nuo 18 iki 54 metų

AMŽIUS		18 – 19			20 – 24			25 – 29			30 – 34			35 – 39			40 – 44			45 – 49			50 – 54		
Užduotis		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
IŠTVĖRĖ	3.000 m bėgimas (in Min.)	17:2	15:2	13:2	16:5	14:5	12:5	17:1	15:1	13:1	18:4	16:1	14:1	19:5	17:2	15:0	21:0	18:3	15:5	22:1	19:3	16:3	23:2	20:2	17:2
	10 km bėgimas (in Min.)	63:2	57:2	51:2	62:3	56:3	50:0	66:00	59:2	52:0	69:40	61:1	54:5	74:1	65:3	56:5	78:5	69:3	60:1	83:40	73:1	63:3	88:20	76:4	65:3
	7,5 km ėjimas / Nordic ėjimas (in Min.)	58:3	54:3	50:3	57:0	53:0	49:00	58:3	54:3	50:3	62:3	57:0	51:0	65:0	58:3	53:3	66:00	60:3	54:0	68:30	62:3	55:0	71:0	64:00	57:3
	Plaukimas (in Min.)	800 m												400 m											
		22:3	19:5	17:0	22:1	19:3	16:2	23:1	20:0	17:0	25:4	21:3	18:0	28:5	24:00	19:1	32:2	26:2	20:2	34:3	27:5	20:40	17:2	14:2	10:4
JĖGA	20 km važiavimas dviračiu (in Min.)	47:0	42:3	38:3	46:3	42:00	37:3	50:0	44:3	39:0	53:3	47:0	40:3	58:00	50:0	41:3	63:0	52:0	43:3	66:00	55:0	45:0	68:30	57:0	46:3
	Kimštinio kamuolio metimas (2 kg)	10,2	11,0	11,75	10,0	11,0	11,75	9,75	10,7	11,7	9,00	10,2	11,5	8,25	9,75	11,2	7,75	9,25	10,7	7,00	8,75	10,5	6,50	8,50	10,2
	Rutulio stūmimas (in m)	6 kg			7,26 kg												6 kg								
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00
	Akmens stūmimas (in m)	10 kg			15 kg												10 kg								
	9,30	10,1	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,5	
Šuolis į tolį (in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,35	1,65	1,95	
Gerätturnen	Reck						Boden						Reck						Barren						
GREITIS	Bėgimas (in Sek.)	100 m												50 m											
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2
	25 m plaukimas (in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0
	200 m važ. dviračiu (fl. Start, in Sek.)	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0
Gerätturnen	Sprung						Sprung						Sprung						Sprung						
KOORDINACIJA	Šuolis į aukštį (in m)	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25
	Šuolis į tolį (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40
	Spec. kamuolio metimas (1 kg, in m)	31,5	36,0	40,50	33,0	38,00	42,00	32,5	37,5	41,5	30,00	35,0	40,00	28,5	33,5	38,5	28,00	33,0	38,00	27,0	32,0	37,5	25,50	31,0	36,5
	Šokinėjimas per virvutę	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	20	30	40	20	30	40	10	20	30
Gerätturnen	Boden						Boden						Boden						Ringe						

Vyrai nuo 55 iki 90+ metų

AMŽIUS		55 – 59			60 – 64			65 – 69			70 – 74			75 – 79			80 – 84			85 – 89			90+		
Užduotis		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
IŠTVĖRĖ	3.000 m bėgimas (in Min.)	23:5	20:5	17:50	24:3	21:3	18:3	25:00	22:0	19:0	25:2	22:2	19:2	26:00	23:0	20:00	26:3	23:3	20:3	27:3	24:3	21:3	29:5	26:5	23:5
	10 km bėgimas (in Min.)	91:3	79:4	67:40	94:40	82:40	70:4	98:00	86:00	74:0	102:1	90:1	78:1	107:2	95:2	83:2	113:	101:	89:1	120:1	108:1	96:1	127:4	115:4	103:4
	7,5 km ėjimas / Nordic ėjimas (in Min.)	73:0	65:0	59:00	75:4	67:3	60:3	78:10	69:30	62:00	81:3	72:0	65:0	86:1	75:4	67:3	91:3	79:4	72:0	96:00	84:1	75:3	102:4	89:20	80:00
	Plaukimas (in Min.)	400 m												200 m											
		17:5	14:3	11:20	18:1	14:4	11:2	18:25	15:0	11:3	18:2	15:1	11:3	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
JĖGA	20 km važiavimas dviračiu (in Min.)	70:3	58:3	47:30	71:3	60:00	48:00	72:30	60:3	48:30	73:3	61:3	49:3	74:3	63:0	51:3	76:0	64:3	53:0	77:3	66:3	55:3	79:0	68:00	58:00
	Kimštinio kamuolio metimas (2 kg)	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
	Rutulio stūmimas (in m)	6 kg			5 kg			4 kg			3 kg														
		6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
	Akmens stūmimas (in m)	10 kg																							
	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50	
Šuolis į tolį (in m)	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50	
Gerätturnen	Barren			Boden						Boden															
GREITIS	Bėgimas (in Sek.)	50 m												30 m											
		10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2
	25 m Plaukimas (in Sek.)	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
	200 m važ. dviračiu (fl. Start, in Sek.)	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
Gerätturnen	Sprung			Boden						Sprung															
KOORDINACIJA	Šuolis į aukštį (in m)	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90
	Šuolis į tolį (in m)	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,60	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
	Spec. kamuolio metimas (1 kg, in m)	23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50
	Šokinėjimas per virvutę	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
Gerätturnen	Ringe			Reck						Schwebbalken															

## Mergaitės – jaunuolės

	AMŽIUS	6 – 7			8 – 9			10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17							
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold					
IŠTVĖRMIĖ	Užduotis																							
	800 m bėgimas (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25					
	Krosas (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00					
	Plaukimas (in Min.)	200 m						400 m																
		09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:00	11:50	10:30	09:05					
JĖGA	Važiavimas dviračiu (in Min.)	5 km						10 km																
GREITIS	Kamuoliuko metimas (80 g) (in m)	Schlagball						Wurfball																
	Kamuoliuko metimas (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	23,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00					
	Rutulio stūmimas (3 kg, in m)							3 kg																
								4,75						5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75			
	Šuolis į tolį (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00					
KOORDINACIJA	Gerąttūren	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck							
	Bėgimas (in Sek.)	30 m						50 m						100 m										
		8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0					
	25 m plaukimas (in Sek.)	46,5	38,5	30,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0					
	200 m važ. dviračiu (fl. Start, in Sek.)	—			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0					
KOORDINACIJA	Gerąttūren	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung							
	Šuolis į aukštį (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung																
	Šuolis į tolį (in m)							0,80						0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
	Šuolis į nustatytą zoną (in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00					
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf						Schleuderball																
KOORDINACIJA	Spec. kamuolio metimas (1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00					
	Šokinėjimas per virvutę	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung										
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20					
		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden							
	Gerąttūren	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden							

## Berniukai – jaunuoliai

	AMŽIUS	6 – 7			8 – 9			10 – 11			12 – 13			14 – 15			16 – 17							
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold					
IŠTVĖRMIĖ	Užduotis																							
	800 m bėgimas (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	2:50	3:50	3:05	2:25					
	Krosas (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00					
	Plaukimas (in Min.)	200 m						400 m																
		09:00	07:20	06:10	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20					
JĖGA	Važiavimas dviračiu (in Min.)	5 km						10 km																
GREITIS	Kamuoliuko metimas (80 g) (in m)	Schlagball						Wurfball																
	Kamuoliuko metimas (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00					
	Rutulio stūmimas (3 kg, in m)							3 kg						4 kg			5 kg							
								6,25						6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50			
	Šuolis į tolį (in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40					
KOORDINACIJA	Gerąttūren	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck							
	Bėgimas (in Sek.)	30 m						50 m						100 m										
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5					
	25 m plaukimas (in Sek.)	46,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0					
	200 m važ. dviračiu (fl. Start, in Sek.)	—			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0					
KOORDINACIJA	Gerąttūren	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung							
	Šuolis į aukštį (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung																
	Šuolis į tolį (in m)							0,85						0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
	Šuolis į nustatytą zoną (in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90					
	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf						Schleuderball																
KOORDINACIJA	Spec. kamuolio metimas (1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50					
	Šokinėjimas per virvutę	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung										
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20					
		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden							
	Gerąttūren	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden							