

		weiblich					männlich								
Laufen		Schwimmen					Laufen					Schwimmen			
Distanz	800m	Punkte	Alter	100	Punkte	Pkt G			Pkt G	800m	Punkte	Alter	100	Punkte	
	03:20	210	11	01:40	170	380	U 13	1. Jahr	400	03:10	230	11	01:40	170	25m
Distanz	800m			100						800m			100		
	03:05	235	12	01:35	190	425	U 13	2. Jahr	445	02:55	255	12	01:35	190	25m
Laser-Run		Laser-Run							Laser-Run						
Distanz	1600m			100						1600m			100		
	08:10	490	13	01:25	230	720	U 15	1. Jahr	760	07:50	510	13	01:20	250	25m
Distanz	1600m			100						1600m			100		
	07:55	505	14	01:15	270	775	U 15	2. Jahr	815	07:35	525	14	01:10	290	25m
4x600m	2400m			200						2400m			200		
	11:50	420	15	02:45	220	640	U 17	1. Jahr	750	10:30	500	15	02:30	250	25m
4x600m	2400m			200						2400m			200		
	11:35	435	16	02:40	230	665	U 17	2. Jahr	775	10:15	515	16	02:25	260	25m
5x600m	3000m			200						3000m			200		
	13:45	475	17	02:35	240	715	U 19	1. Jahr	805	12:45	535	17	02:20	270	25m
5x600m	3000m			200						3000m			200		
	13:30	490	18	02:30	250	740	U 19	2. Jahr	830	12:30	550	18	02:15	280	25m

NK 2	13:10	510	02:25	260	770	860	12:00	580	02:15	280	NK 2
-------------	-------	-----	-------	-----	-----	-----	-------	-----	-------	-----	-------------

Für den NK2 qualifiziert man sich im Vierkampf: **990 Pkt. weiblich** und **1080 Pkt. männlich** wird als Gesamtpunktzahl erbracht. Die NK2 Norm muss mindestens **zweimal Jahr** erreicht werden. Nominiert wird dann nach Rangliste.

Zeiten und Punkte gelten als Richtlinie für die NK2 Norm:
 770 Pkt. Dreikampf plus 220 Pkt. im Fechten (weiblich) bzw. 860 Pkt. (männlich) plus 220 Pkt. im Fechten.