

| Altersgruppe | Liegestütz | | 2.400m-Lauf | |
|----------------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------------|
| | Männer | Frauen | Männer | Frauen |
| bis 29 Jahre | 25 | 15 | 11:30min | 12:30min |
| 30 - 34 Jahre | 23 | 13 | 12:00min | 13:00min |
| 35 - 39 Jahre | 21 | 11 | 12:30min | 13:30min |
| 40 - 44 Jahre | 19 | 9 | 13:00min | 14:20min |
| 45 - 49 Jahre | 17 | 7 | 13:30min | 15:20min |
| 50 - 54 Jahre | 15 | 5 | 14:10min | 16:30min |
| 55 - 59 Jahre | 13 | 3 | 14:50min | 17:50min |
| 60 - 64 Jahre | 11 | - | 15:40min | - |