

## Kaderrichtwerte Männer/Frauen Landeskader/NK2 2024/2025

Männer		Landeskader					NK2	
	Jahrgang	2010	2009	2008	2007	2006	2009	2008
	Alter	14	15	16	17	18	15	16
	100 m	12,00	11,60	11,30	11,10	10,95	10,95	10,85
	200 m			23,20	22,60	22,20		22,00
	300 m/ 400 m		37,50	51,75	50,50	49,50	35,50	48,80
	80 m H/ 110 m H	11,80	11,20	14,90	14,50	14,50 (U20)	10,60	14,30
	300 m H/ 400 m H		41,30	57,90	56,20	55,00	39,50	54,60
	800 m	02:10,00	02:04,00	01:58,50	01:56,50	01:54,50	01:59,00	01:54,00
	1.500 m			04:10,00	04:04,00	03:57,00		
	3.000 m	10:10,00	09:40,00	09:10,0	08:55,00	08:45,00	09:00,00	08:48,00
	5.000 m					15:15:00		
	1.500 m Hi/ 2.000 m Hi		04:55,00	06:30,00	06:20,00	06:10:00	04:30:00	06:05,00
	3.000 m Hi					09:45:00		
	3.000 m BG/ 5,0 km G	17:00,00	15:30,00	26:00,00	23:50,00	22:50:00	14:00,00	22:00,00
	10,0 km G				49:40:00	46:30:00		
	20,0 km G					01:37:00		
	Hochsprung	1,76	1,85	1,92	1,96	2,00	1,95	2,03
	Stabhochsprung	3,20	3,60	4,10	4,30	4,60	4,20	4,50
	Weitsprung	5,80	6,20	6,55	6,85	7,10	6,70	6,90
	Dreisprung	11,80	12,50	13,40	13,90	14,50	13,30	14,00
	Kugelstoßen	13,25 (4,0)	15,00 (4,0)	15,25 (5,0)	16,00 (5,0)	16,00 (6,0)	16,00 (4,0)	15,50 (5,0)
	Diskuswurf	40,00 (1,0)	48,00 (1,0)	45,00 (1,5)	49,00 (1,5)	48,00 (1,75)	53,00 (1,0)	50,00 (1,5)
	Hammerwurf	40,00 (4,0)	48,00 (4,0)	50,00 (5,0)	56,00 (5,0)	55,00 (6,0)	58,00 (4,0)	58,00 (5,0)
	Speerwurf	45,00 (600)	52,00 (600)	54,00 (700)	59,00 (700)	58,00 (800)	60,00 (600)	60,00 (700)
	Neun-/ Zehnkampf	4.700 (9K)	5.000 (9K)	6.250	6.500	6.650	5.500 (9K)	6.800

## Kaderrichtwerte Männer/Frauen Landeskader/NK2 2024/2025

Frauen		Landeskader					NK2	
	Jahrgang	U16	U16	U18	U18	U20	U16	U18
	Alter	14	15	16	17	18	15	16
	100 m	12,90	12,60	12,35	12,20	12,10	12,35	12,10
	200 m			25,60	25,20	24,80		24,70
	300 m/ 400 m		42,00	59,00	57,50	56,50	40,00	55,75
	80 m H/ 100 m H	12,30	12,00	14,70 (U18) 15,25 (U20)	14,30 (U18) 14,80 (U20)	14,30 (U20)	11,45	13,85
	300 m H/ 400 m H		46,00	65,50	64,00	62,50	44,00	62,50
	800 m	02:23,00	02:20,00	02:17,00	02:14,00	02:11,00	02:16,00	02:13,00
	1.500 m			04:50,00	04:42,50	04:35,00		
	2.000 m	07:05,00					06:38,00	
	3.000 m		10:50,00	10:30,00	10:10,00	09:50,00	10:30,00	10:05,00
	5.000 m					18:00,00		
	1.500 m Hi/ 2.000 m Hi		05:40:00	07:40:00	07:25:00	07:10:00	05:08,00	07:05,00
	3.000 m Hi					11:05:00		
	3.000 m BG/ 5,0 km G	18:00,00	17:00,00	16:00,00	15:15,00 26:00,00	25:00,00	16:10,00	15:00,00
	10,0 km G				00:54:00	00:52:10		
	20,0 km G					01:51:20		
	Hochsprung	1,60	1,65	1,69	1,71	1,73	1,71	1,73
	Stabhochsprung	2,70	3,00	3,20	3,40	3,60	3,50	3,70
	Weitsprung	5,20	5,40	5,50	5,65	5,80	5,60	5,80
	Dreisprung	10,20	10,80	11,35	11,70	12,05	11,90	12,20
	Kugelstoßen	11,50 (3,0)	12,50 (3,0)	13,50 (3,0)	14,25 (3,0)	13,50 (4,0)	13,50 (3,0)	14,50 (3,0)
	Diskuswurf	30,00 (1,0)	34,00 (1,0)	37,00 (1,0)	40,00 (1,0)	43,00 (1,0)	39,00 (1,0)	42,00 (1,0)
	Hammerwurf	35,00 (3,0)	42,00 (3,0)	47,00 (3,0)	52,00 (3,0)	50,00 (4,0)	52,00 (3,0)	57,00 (3,0)
	Speerwurf	36,00 (500)	40,00 (500)	43,00 (500)	46,00 (500)	45,00 (600)	45,00 (500)	47,00 (500)
	Siebenkampf	3.500	3.700	4.600	4.800	4.900	3.900	5.150