



Richtwerte 2021 für die Aufnahme in den Landeskader 2022

LK 2022	LK U14		LK U16		LK U18		LK U20		LK U23		
	W12	W13	W14	W15	W16	W17	W18	W19	W20	W21	W22
AK 2021	W11	W12	W13	W14	W15	W16	W17	W18	W19	W20	W21
<b>50/75/100 m</b>	7,65	10,60	10,30	13,00	12,75	12,45	12,30	12,15	11,90	11,75	11,65
<b>200 m</b>						25,80	25,30	24,80	24,40	24,10	23,85
<b>300/400 m</b>					42,50	59,50	58,00	56,50	55,70	54,90	54,10
<b>60-/80-/100-m-Hü.</b>		10,80	10,30	12,40	12,00	14,70	14,30	14,30	14,00	13,75	13,60
<b>300-/400-m-Hü.</b>					47,00	65,50	64,50	62,50	61,10	59,90	58,90
<b>800 m</b>	02:47,00	02:40,00	02:35,00	02:23,00	02:20,00	02:17,00	02:14,00	02:11,00	02:08,00	02:06,50	02:05,50
<b>1.500 m</b>						04:50,00	04:44,00	04:35,00	04:28,00	04:23,50	04:19,00
<b>2.000 m</b>		08:00,00	07:40,00	07:05,00	06:55,00						
<b>3.000 m</b>					11:00,00	10:30,00	10:10,00	09:50,00	09:35,00		
<b>5.000 m</b>								18:00,00	17:00,00	16:35,00	16:15,00
<b>10.000 m</b>									36:00,00	35:25,00	34:50,00
<b>1.500-/2.000-m-Hi.</b>						05:30,00	05:20,00	07:10,00	06:46,00		
<b>3.000-m-Hi.</b>									10:38,00	10:30,00	10:16,00
<b>2.000-/3.000-/5.000-m-G.</b>		12:30,00	11:30,00	18:00,00	17:00,00	16:00,00	15:15,00	25:00,00	24:00,00		
<b>10-km-G./10.000-m-G.</b>									51:00	49:00	
<b>20-km-G.</b>									01:50:00	01:46:00	01:42:00
<b>Hoch</b>	1,28	1,38	1,48	1,60	1,65	1,69	1,73	1,76	1,78	1,80	1,82
<b>Stab</b>				2,70	2,90	3,10	3,30	3,55	4,05	4,15	4,25
<b>Weit</b>	4,30	4,60	4,90	5,20	5,40	5,55	5,65	5,80	6,10	6,20	6,30
<b>Drei</b>					10,80	11,20	11,60	12,00	12,75	13,00	13,25
<b>Kugel</b>		8,00	9,25	11,50	12,50	13,20	14,20	13,60	14,00	14,60	15,10
<b>Diskus</b>		21,00	25,00	30,00	34,00	37,00	40,00	43,00	46,00	49,00	51,00
<b>Hammer</b>				33,00	38,00	43,00	47,00	47,00			
<b>Speer</b>		25,00	29,00	34,00	38,00	44,00/42,00	48,00/44,00	46,00	47,50	49,00	50,50
<b>Ball</b>	42,0	42,0	48,0								
<b>3-/4-/7-Kampf</b>	1.300	1.750	1.850	3.500	3.700	4.600	4.800	4.900	5.350	5.500	5.650