

Tab. 1 Hallensaison Richtwerte zur Nachberufung in den Landeskader des LVSA 2023

Stand 21.02.2022

**Männlich**

2023	Nachberufung	Freiluft	Nachberufung	Freiluft	Nachberufung	Freiluft	Nachberufung	Freiluft	Nachberufung	Freiluft	Nachberufung	Freiluft
Disz./AK	BJ 2009 Hallensaison	14	BJ 2008 Hallensaison	15	Bj 2007 Hallensaison	16	BJ 2006 Hallensaison	17	Bj 2005 Hallensaison	18	BJ 2004 Hallensaison	19
100 m	-	12,00 s	-	11,70 s	-	11,40 s	-	11,15 s	-	10,95 s	-	10,70 s
60 m	7,70 s	-	7,55 s	-	7,35 s	-	7,15 s	-	7,05 s	-	6,98 s	-
200 m	-	-	-	-	23,95 s	23,30 s	23,10 s	22,70 s	22,50 s	22,20 s	22,10 s	21,60 s
300 m	-	-	37,55 s	37,50 m	-	-	-	-	-	-	-	-
400 m	-	-	-	-	53,30 s	52,00 s	51,50 s	50,75 s	50,25 s	49,50 s	49,30 s	48,50 s
3/400 m Hü	-	-	-	41,30 s	-	58,30 s	-	56,50 s	-	55,00 s	-	53,40
800 m	02:12,50 min	02:10,00 min	02:08,00 min	02:04,00 min	02:02,50 min	01:59,00 min	01:58,50 min	01:57,00 min	01:56,50 min	01:54,50 min	01:53,80 min	01:52,80 min
1.500 m	-	-	-	-	04:13,00 min	04:10,00 min	04:08,00 min	04:04,00 min	04:01,70 min	03:57,00 min	03:56,10 min	03:53,00 min
3./5.000 m	10:20,00 min	10:10,00 min	09:55,00 min	09:40,00 min	09:25,00 min	09:10,00 min	09:05,00 min	08:55,00 min	08:51,50 min	08:45,00 min	08:40,00 min	14:40,00 min
10.000 m	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32:45,00 min	-	30:45,00 min
2./3.000 m Hi	-	-	-	-	-	06:30,00 min	-	06:20,00 min	-	06:10 min	-	05:55,00 min / 09:25,00 min
10,0 km/ 3./5./ 10.000 m BG	17:30,00 min	17:00,00 min	16:15,00 min	15:30,00 min	14:00,00 min/ 28:15,00 min	27:30,00 min	26:30,00 min	24:30,00 min	23:30,00 min	51:00,00 min	22:30,00 min	45:30,00 min
20,0 km/ 35,0 km Gehen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01:36,00 h
80/110 m Hü	-	11,90 s	-	11,20 s	-	14,90 s	-	14,50 s	-	14,50 s (U20)	-	14,00 s (U20)
60 m Hü	9,15 s	-	8,70 s	-	8,65 s	-	8,35 s	-	8,40 s (U20)	-	8,25 s	-
Hoch	1,73 m	1,76 m	1,80 m	1,85 m	1,89 m	1,93 m	1,95 m	1,98 m	2,00 m	2,03 m	2,05 m	2,08 m
Stab	3,00 m	3,20 m	3,50 m	3,70 m	3,90 m	4,10 m	4,20 m	4,30 m	4,50 m	4,60 m	4,70 m	4,80 m
Weit	5,60 m	5,80 m	6,00 m	6,20 m	6,45 m	6,60 m	6,80 m	6,90 m	7,05 m	7,15	7,20 m	7,25
Drei	-	-	12,20 m	12,50 m	13,20 m	13,50 m	13,80 m	14,00 m	14,30 m	14,50 m	14,60 m	14,80 m
Kugel	12,80 m (4,0 kg)	13,25 m (4,0 kg)	14,25 m (4,0 kg)	15,00 m (4,0 kg)	15,00 m (5,0 kg)	15,70 m (5,0 kg)	16,20 m (5,0 kg)	16,50 m (5,0 kg)	16,00 m (6,0 kg)	16,50 m (6,0 kg)	16,80 m (6,0 kg)	17,00 m (6,0 kg)
Diskus	36,50 m (1,0 kg)	38,00 m (1,0 kg)	42,00 m (1,0 kg)	46,00 m (1,0 kg)	41,50 m (1,5 kg)	45,00 m (1,5 kg)	47,00 m (1,5 kg)	49,00 m (1,5 kg)	47,00 m (1,75 kg)	48,00 m (1,75 kg)	49,00 m (1,75 kg)	52,50 m (1,75 kg)
Hammer	38,50 m (4,0 kg)	40,00 m (4,0 kg)	43,00 m (4,0 kg)	46,00 m (4,0 kg)	48,00 m (4,0 kg)	50,00 m (5,0 kg)	56,00 m (5,0 kg)	58,00 m (5,0 kg)	57,00 m (6,0 kg)	60,00 m (6,0 kg)	61,00 m (6,0 kg)	62,00 m (6,0 kg)
Speer	43,50 m (600 g)	45,00 m (600 g)	48,00 m (600 g)	50,50 m (600 g)	50,00 m (700 g)	55,00 m (700 g)	57,00 m (700 g)	59,00 m (700 g)	58,00 m (800 g)	60,00 m (800 g)	61,00 m (800 g)	63,50 m (800 g)
10-/ 9-/ 7-Kampf	2.475 Pkt.	4.700 Pkt.	2.535 Pkt.	5.000 Pkt.	2.700 Pkt.	6.100 Pkt.	4.165 Pkt.	6.400 Pkt.	4.375 Pkt.	6.500 Pkt.	4.445 Pkt.	6.800 Pkt.

\* Für die Nachberufung der AK 14 und 15 (in der Halle AK 15 und 16) ist die erfüllte Blocknorm aus dem Vorjahr Voraussetzung für eine Nachberufung nach der Hallensaison

Tab. 2 Hallensaison Richtwerte zur Nachberufung in den Landeskader des LVSA 2023

Stand 21.02.2022

**Weiblich**

2023	Nachberufung	Freiluft	Nachberufung	Freiluft	Nachberufung	Freiluft	Nachberufung	Freiluft	Nachberufung	Freiluft	Nachberufung	Freiluft
Disz./AK	BJ 2009 Hallensaison	14	BJ 2008 Hallensaison	15	Bj 2007 Hallensaison	16	BJ 2006 Hallensaison	17	Bj 2005 Hallensaison	18	BJ 2004 Hallensaison	19
100 m	-	13,00 s	-	12,75 s	-	12,45 s	-	12,30 s	-	12,15 s	-	11,95
60 m	8,30 s	-	8,24 s	-	8,18 s	-	7,96 s	-	7,88 s	-	7,80 s	-
200 m	-	-	-	-	26,30 s	25,80 s	25,60 s	25,30 s	25,10 s	24,80 s	24,70 s	24,45
300 m	42,80 s	-	42,80 s	42,50 m	-	-	-	-	-	-	-	-
400 m	-	-	-	-	61,20 s	59,50 s	59,00 s	58,00 s	57,50 s	56,50 s	56,30 s	55,5
400 m Hü	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	61,50
800 m	02:24,00 min	02:23,00 min	02:22,00 min	02:20,00 min	02:19,00 min	02:17,00 min	02:16,00 min	02:14,00 min	02:13,00 min	02:12,00 min	02:10,50 min	02:09,00 min
1.500 m	-	-	-	-	05:00,00 min	04:50,00 min	04:47,00 min	04:42,00 min	04:39,50 min	04:35,00 min	04:33,30 min	04:28,50 min
2./3./5.000 m	07:10	07:05,00 min	07:00/ 11:15,00 min	06:55/ 11:00,00 min	10:50,00 min	10:30,00 min	10:23,50 min	10:10,00 min	10:03,00 min	09:50,00 min	09:46,00 min	16:50,00 min
10.000 m	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36:45,00 min
2./3.000 m Hi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	06:54,00/ 10:44,00 min
5,0 km Gehen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25:00,00 min
10,0 km/ 3./5./ 10.000 m BG	19:00,00 min	18:00,00 min	17:30,00 min	17:00,00 min	16:30,00 min	16:00,00 min	15:40,00 min	15:15,00 min	14:45,00 min	25:00,00 min	14:30,00 min	51:00,00 min
20,0 km Gehen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	01:48,00 h
80/100 m Hü	-	12,40 s	-	12,00 s	-	14,70 s	-	14,30 s	-	14,30 s (U20)	-	14,30 s (U20)
60 m Hü	9,60 s	-	9,20 s	-	9,18 s	-	9,00 s	-	9,00 s (U20)	-	8,85 s	-
Hoch	1,57 m	1,60 m	1,62 m	1,65 m	1,66 m	1,69 m	1,70 m	1,73 m	1,74 m	1,76 m	1,76 m	1,78 m
Stab	2,60 m	2,70 m	2,80 m	2,90 m	3,00 m	3,10 m	3,30 m	3,30 m	3,50 m	3,55 m	3,70 m	3,90 m
Weit	5,10 m	5,20 m	5,30 m	5,40 m	5,45 m	5,55 m	5,60 m	5,65 m	5,70 m	5,80 m	5,90 m	6,05 m
Drei	-	-	10,60 m	10,80 m	11,00 m	11,20 m	11,40 m	11,60 m	11,80 m	12,00 m	12,20 m	12,50 m
Kugel	11,00 m (3,0 kg)	11,30 m (3,0 kg)	12,00 m (3,0 kg)	12,50 m (3,0 kg)	12,80 m (3,0 kg)	13,20 m (3,0 kg)	13,70 m (3,0 kg)	14,20 m (3,0 kg)	13,30 m (4,0 kg)	13,60 m (4,0 kg)	13,80 m (4,0 kg)	14,70 m (4,0 kg)
Diskus	29,00 m (1,0 kg)	30,00 m (1,0 kg)	32,00 m (1,0 kg)	34,00 m (1,0 kg)	35,50 m (1,0 kg)	37,00 m (1,0 kg)	38,50 m (1,0 kg)	40,00 m (1,0 kg)	41,50 m (1,0 kg)	43,00 m (1,0 kg)	45,50 m (1,0 kg)	47,50 m (1,0 kg)
Hammer	32,00 m (3,0 kg)	33,00 m (3,0 kg)	36,00 m (3,0 kg)	38,00 m (3,0 kg)	40,00 m (3,0 kg)	43,00 m (3,0 kg)	45,00 m (3,0 kg)	47,00 m (3,0 kg)	43,00 m (4,0 kg)	47,00 m (4,0 kg)	48,50 m (4,0 kg)	54,00 m (4,0 kg)
Speer	33,00 m (500 g)	34,00 m (500 g)	36,00 m (500 g)	38,00 m (500 g)	41,00 m (500 g)	44,00 m (500 g)	46,00 m (500 g)	48,00 m (500 g)	43,00 m (600 g)	46,00 m (600 g)	47,00 m (600 g)	47,50 m (600 g)
7-/ 5-Kampf	2.480 Pkt.	3.500 Pkt.	2.565 Pkt.	3.700 Pkt.	3.210 Pkt.	4.600 Pkt.	3.350 Pkt.	4.800 Pkt.	3.425 Pkt.	4.900 Pkt.	3.600 Pkt.	5.200 Pkt.

\* Für die Nachberufung der AK 14 und 15 (in der Halle AK 15 und 16) ist die erfüllte Blocknorm aus dem Vorjahr Voraussetzung für eine Nachberufung nach der Hallensaison