

Kaderrichtwerte U23 in den Landesfachverbänden 2024

Stand 08_2023

Alter	Frauen				Männer			
	AK 19	AK 20	AK 21	AK 22	AK 19	AK 20	AK 21	AK 22
Jahrgang	2005	2004	2003	2002	2005	2004	2003	2002
100 m	11,95	11,80	11,70	11,60	10,70	10,60	10,52	10,48
200 m	24,45	24,00	23,80	23,65	21,60	21,40	21,25	21,10
400 m	55,50	54,50	54,00	53,50	48,50	48,00	47,50	47,00
100/110 m H	14,10 (U20)	13,75	13,60	13,50	14,05 (U20)	14,50	14,25	14,05
400 m H.	61,50	60,50	59,50	58,50	53,40	52,75	52,15	51,50
800 m	02:09,00	02:07,50	02:06,00	02:04,50	01:53,00	01:51,00	01:50,00	01:49,00
1.500 m	04:28,50	04:23,50	04:20,50	04:17,50	03:53,00	03:49,00	03:46,00	03:44,00
3.000 m	09:35,00	-	-	-	08:35,00	-	-	-
5.000 m	16:50,00	16:35,00	16:15,00	16:00,00	14:40,00	14:25,00	14:15,00	14:05,00
10.000 m	36:45,00	36:00,00	35:15,00	34:45,00	30:45,00	30:25,00	30:10,00	29:50,00
2./ 3.000 m Hindernis	00:06:54/ 00:10:44	10:34,00	10:24,00	10:14,00	00:05:55/ 00:09:25	09:15,00	09:05,00	08:55,00
21,1 km	-	01:21:30	01:20:00	01:18:30	-	01:09,00	01:08:00	01:07:00
42,2 km	-	02:47:00	02:45:00	02:43:00	-	02:25:00	02:22:30	02:20:00
5,0 km Gehen	25:00,00	24:00:00	-	-	-	-	-	-
10,0 km BG/ 10.000 m BG	51:00,00	49:00,00	48:00:00	-	45:30,00	43:40,00	42:00,00	-
20,0 km/ 35,0 km Gehen	1:48:00	1:44:30	1:42:30	01:40:30/ 03:20:00	01:36,00	01:34,00	01:31,00	01:28,00
Hoch	1,78	1,81	1,83	1,84	2,08	2,12	2,16	2,18
Stab	3,90	4,05	4,15	4,25	4,80	5,00	5,15	5,30
Weit	6,05	6,20	6,30	6,40	7,25	7,50	7,60	7,70
Drei	12,50	12,95	13,10	13,25	14,80	15,35	15,65	15,85
Kugel	14,70 (4,0)	15,10	15,75	16,10	17,50 (6,0)	17,00	17,50	18,00
Diskus	47,50 (1,0)	49,50	51,50	53,50	52,50 (1,75)	51,00	54,00	56,00
Hammer	54,00 (4,0)	57,00	60,50	63,00	62,00 (6,0)	60,50	64,00	67,00
Speer	47,50 (600)	50,00	51,50	53,50	64,00 (800)	70,00	72,50	74,50
7-/ 10-Kampf	5240 (U20)	5350	5500	5650	6850 (U20)	7100	7300	7500