

# Kaderrichtwerte für die Nominierung in den NLV D/L-Kader 2009/2010

## Männlich

Stand: 01. Oktober 2009

Kader	D2		D3		D4		D/C	D/C	C	C (DSH*)	L			
	Jhg.	1995	1994	1993	1992	1991	1993	1992	≤ 1991	≤ 1991	1990	1989	1988	1987
Alter	14	15	16	17	18	16	17	≥ 18	≥ 18	19	20	21	22	
<b>100m</b>	12,00	11,70	11,40	11,15	10,95	11,00	10,85	10,66	10,60	10,85	10,80	10,75	10,60	
<b>200m</b>			23,30	22,70	22,20	22,45	22,05	21,53	21,30	22,00	21,80	21,60	21,40	
<b>300/400m</b>		37,50	52,00	50,75	49,50	50,60	49,00	48,00	47,50	49,00	48,50	48,00	47,50	
<b>80/110 H.</b>	11,90	11,20	14,90	14,50 (B)	14,50 (A)	14,30 (B)	14,55 (A)	14,60 (Mä)	14,40 (Mä)	14,40	14,80	14,70	14,50	
<b>300/400 H.</b>		41,30	58,30	56,50	55,00	56,50	54,50	53,25	52,40	54,60	54,00	53,20	52,50	
<b>800/1.000m</b>	2:53,00	2:44,00	1:59,00	1:57,00	1:54,50	1:57,25	1:54,50	1:52,20	1:51,20	1:54,00	1:52,00	1:51,80	1:51,00	
<b>1.500m</b>			4:10,00	4:04,00	3:57,00	4:05,80	4:01,00	3:52,00	3:49,00	3:55,00	3:51,00	3:48,50	3:45,00	
<b>3.000m</b>	10:10,00	9:40,00	9:10,00	8:55,00	8:42,00	8:57,00	8:45,00	8:38,00	8:21,00	8:38,00	8:30,00	8:23,00	8:15,00	
<b>5.000m</b>					15:10,00		15:35,00	14:30,00	14:20,00	15:00,00	14:40,00	14:20,00	14:00,00	
<b>Hindernis</b>			6:30,00	6:20,00	6:10,00	6:20,00	6:05,00	5:52,50	5:42,50 9:12,00	6:05,00	9:30,00	9:10,00	9:00,00	
<b>Straße</b>	18:20	17:20 (5)	25:45 (7,5) 34:15 (10)	25:10 (7,5) 33:30 (10)	50:30 (15) 33:00 (10)	24:45 33:30 (10)	24:00 32:15 (10)	49:00	48:30	49:30(15)	1:10.00	1:09:00	1:08,00	
<b>Hoch</b>	1,76	1,85	1,93	1,98	2,03	1,98	2,02	2,09	2,11	2,05	2,07	2,10	2,12	
<b>Stab</b>	3,20	3,70	4,10	4,30	4,60	4,40	4,65	4,90	5,00	4,70	4,90	5,00	5,10	
<b>Weit</b>	5,80	6,20	6,60	6,90	7,15	6,90	7,05	7,30	7,40	7,20	7,30	7,50	7,60	
<b>Drei</b>		12,50	13,50	14,00	14,50	14,20	14,40	14,85	15,45	14,70	15,00	15,40	15,50	
<b>Kugel</b>	13,25	15,00 (4)	15,70 (5)	16,50 (5)	16,50 (6,00)	16,20 (5)	17,20 (5) 16,50 (6)	17,00 (6 kg)	17,80 (6 kg)	17,00 (6,00)	16,00	16,50	17,00	
<b>Diskus</b>	38,00 (1)	46,00 (1)	45,00 (1,5)	49,00 (1,5)	48,00 (1,75)	48,00 (1,5)	52,00 (1,5)	48,00 (2)	51,00 (2)	50,00 (1,75)	48,00	51,00	53,00	
<b>Hammer</b>	40,00 (4)	46,00 (4)	50,00 (5)	58,00 (5)	60,00 (6,00)	63,00 (5)	60,00 (6)	54,75 (7,26)	56,75 (7,26)	61,50 (6,00)	58,00	62,00	64,00	
<b>Speer</b>	45,00 (600)	50,50 (600)	55,00 (700)	59,00 (700)	60,00 (800)	62,00 (700)	68,00 (700) 61,00 (800)	64,00	66,00	62,00	65,00	68,00	70,00	
<b>10-Kampf</b>	4200	8-K.: 4.500	6.200 (B)	6.500 (B)	6.500 (A)	6.600 (B)	6.900 (B) 6.600 (A)	6.900 (Jgd.)	7.200 (Jgd.)	6.600 (A)	6.800 (Mä)	7.000 (Mä)	7200	

# Kaderrichtwerte für die Nominierung in den NLV D/L-Kader 2009/2010

## Weiblich

Stand: 01. Oktober 2009

Kader	D2	D3			D4		D/C	D/C	C	C (DSH*)	L			
Jhg.	1995	1994	1993	1992	1991	1993	1992	≤ 1991	≤ 1991	1990	1989	1988	1987	
Alter	14	15	16	17	18	16	17	≥ 18	≥ 18	19	20	21	22	
100m	13,00	12,75	12,45	12,30	12,15	12,10	12,00	11,90	11,85	12,05	11,95	11,80	11,70	
200m			25,80	25,30	24,80	25,00	24,60	24,20	24,00	24,65	24,50	24,30	24,10	
300/400m		42,50	59,50	58,00	56,50	57,20	56,50	55,20	54,80	56,00	55,60	55,20	54,40	
80/100m H.	12,40	12,00	14,70	14,30 (B)	14,30 (A)	14,30 (B)	14,30 (A)	14,05	13,85	14,20	14,10	14,00	13,70	
300/400 H.		47,00	65,50	64,50	62,50	64,00	62,00	61,40	59,80	62,30	62,00	61,50	61,00	
800m	2:23,00	2:20,00	2:17,00	2:14,00	2:11,00	2:12,00 od. 57,5	2:10,50	2:09,00	2:06,50	2:10,00	2:08,00	2:07,00	2:06,00	
1.500m			4:50,00	4:44,00	4:35,00	4:35,00	4:31,50	4:28,00	4:25,00	4:33,00	4:30,00	4:28,00	4:23,00	
2.000m	7:05,00	6:55,00												
3.000m		11:00,00	10:30,00	10:10,00	9:55,00	10:05,00	9:55,00	9:45,00	9:30,00	9:40,00	9:30,00	9:20,00	9:15,00	
5000m					18:30,00	17:45,00	17:20,00	16:31,00	16:30,00	18:00,00	17:30,00	17:00,00	16:30,00	
Hindernis			5:30 (1500)	5:20 (1500)	7:10 (2000)	5:08 (1500)	4:58 (1500) 7:00 (2000)	6:53,00 (2000)	6:40,00 10:28,00					
Straße	20:30	19:40 (5)	30:15 (7,5) 40:15 (10)	29:30 (7,5) 39:30 (10)	58:30 (15) 38:45 (10)	28:30 39:00 (10)	28:00 37:50 (10)	57:00	55:45	58,00(15)	1:26,00	1:22,00	1:18,00	
Hoch	1,60	1,65	1,69	1,73	1,76	1,74	1,76	1,80	1,82	1,76	1,78	1,79	1,80	
Stab	2,70	2,90	3,10	3,30	3,55	3,30	3,50	3,90	4,00	3,45	3,50	3,55	3,60	
Weit	5,20	5,40	5,80	5,65	5,80	5,75	5,90	6,10	6,20	5,90	6,00	6,10	6,20	
Drei		10,80	11,20	11,60	12,00	11,70	12,00	12,75	13,00	12,10	12,30	12,50	12,70	
Kugel	11,50 (3)	12,50 (3)	12,00	12,80	13,60	13,00	13,50	14,80	15,50	13,70	14,00	14,30	14,80	
Diskus	30,00	34,00	37,00	40,00	43,00	41,00	43,00	47,00	50,00	43,00	45,00	47,00	49,00	
Hammer	33,00 (3)	38,00 (3)	38,00	42,00	47,00	39,00	43,50	54,50	55,50	47,00	48,00	49,00	50,00	
Speer	34,00	38,00	42,00	44,00	46,00	43,00	45,00	48,00	51,00	48,00	49,00	50,00	51,00	
7-Kampf	3500	3.700	4.500	4.700	4.900	4.750	4.850	5.250	5.400	4.900	5.000	5.200	5.400	