

# Kaderrichtwerte für die Nominierung in den NLV – Kader

## Männlich

Stand: 12. Juli 2021

Kader	LK E	LK F				NK 1 U20	LK Ü			
Jg.	2007	2006	2005	2004	2003	2002/2003	2002	2001	2000	1999
Altersklasse	14	15	16	17	18	U20	19	20	21	22
100m	12,00	11,70	11,40	11,15	10,95	10,66	10,85	10,80	10,75	10,60
200m			23,30	22,70	22,20	21,53	22,00	21,80	21,60	21,40
300/400m		37,50	52,00	50,75	49,50	48,00	49,00	48,50	48,00	47,50
80/110 Hü	11,90	11,20	14,90	14,50 (0,91)	14,50 (0,99)	13,95 *	14,40	14,80	14,70	14,50
300/400 Hü		41,30	58,30	56,50 (0,84)	55,00 (0,91)	53,25	54,60	54,00	53,20	52,50
800m	2:10,00	2:04,00	1:59,00	1:56,00	1:53,50	1:52,20	1:51,50	1:50,50	1:49,50	1:49,00
1.500m			4:10,00	4:04,00	3:57,00	3:52,00	3:52,00	3:48,00	3:46,00	3:44,00
3.000m	10:05,00	9:35,00	9:10,00	8:55,00	8:45,00	8:38,00	8:28,00	8:20,00	8:14,00	8:10,00
5.000m	17:45,00	17:00,00	16:15,00	15:40,00	15:10,00	14:40,00	14:40,00	14:25,00	14:10,00	14:00,00
10.000m			33:30	32:45	32:00	30:35,00	31:00,00	30:15,00	29:45,00	29:35,00
Hindernis			6:20,00 (2000)	6:10,00 (2000)	6:00,00 (2000)	5:52,50 / 9:24,00	5:50,00 (2000)	9:10,00 (3000)	8:55,00	8:50,00
Hoch	1,76	1,85	1,93	1,99	2,04	2,09	2,09	2,12	2,15	2,18
Stab	3,20	3,70	4,10	4,30	4,60	4,90	4,80	5,00	5,10	5,20
Weit	5,80	6,20	6,60	6,90	7,15	7,30	7,20	7,30	7,50	7,60
Drei		12,50	13,50	14,00	14,50	14,85	14,70	15,00	15,40	15,50
Kugel	13,25 (4)	15,00 (4)	15,70 (5)	16,50 (5)	16,50 (6)	17,00 *	17,00 (6)	16,00	16,50	17,00
Diskus	38,00 (1)	46,00 (1)	45,00 (1,5)	49,00 (1,5)	48,00 (1,75)	53,00 *	50,00 (1,75)	48,00	51,00	53,00
Hammer	40,00 (4)	46,00 (4)	50,00 (5)	58,00 (5)	60,00 (6)	61,00 *	61,50 (6)	58,00	62,00	64,00
Speer	45,00 (600)	50,50 (600)	55,00 (700)	59,00 (700)	60,00 (800)	64,00	62,00	65,00	68,00	70,00
10-Kampf	9-K.: 4.600	9-K.: 4.900	6.100 (U18)	6.300 (U18)	6.500 (U20)	6.900 *	6.800 (U20)	7.100 (Mä)	7.300	7.500

\* Jugendgeräte

# Kaderrichtwerte für die Nominierung in den NLV – Kader

## Weiblich

Stand: 12. Juli 2021

Kader	LK E	LK F				NK 1 U20	LK Ü			
Jg.	2007	2006	2005	2004	2003	2002/2003	2002	2001	2000	1999
Altersklasse	14	15	16	17	18	U20	19	20	21	22
100m	13,00	12,75	12,45	12,30	12,15	11,90	12,05	11,95	11,80	11,70
200m			25,80	25,30	24,80	24,20	24,65	24,50	24,30	24,10
300/400m		42,50	59,50	58,00	56,50	55,20	56,00	55,60	55,20	54,40
80/100m Hü	12,40	12,00	14,70	14,30 (0,76)	14,30 (0,84)	14,05	14,20	14,10	14,00	13,70
300/400 Hü		47,00	65,50	64,50	62,50	61,00	62,30	62,00	61,50	61,00
800m	2:23,00	2:20,00	2:17,00	2:14,00	2:11,00	2:09,00	2:07,00	2:06,00	2:05,00	2:04,00
1.500m			4:50,00	4:43,00	4:35,00	4:28,00	4:25,00	4:22,00	4:19,00	4:16,00
3.000m	7:00,00 (2000m)	10:55,00	10:30,00	10:10,00	9:55,00	9:45,00	9:30,00	9:20,00	9:15,00	9:10,00
5.000m	19:30,00	19:00,00	18:30,00	18:00,00	17:30,00	16:45,00	17:00,00	16:30,00	16:15,00	16:00,00
10.000m			39:30,00	38:45,00	37:45,00		36:30,00	35:30,00	34:45,00	34:15,00
Hindernis			5:20 (1500)	5:10 (1500)	7:00 (2000)	6:51,00 (2000)	6:50,00 (2000)	10:35,00 (3000)	10:20,00	10:10,00
Hoch	1,60	1,65	1,69	1,73	1,76	1,80	1,79	1,82	1,85	1,87
Stab	2,70	2,90	3,10	3,30	3,55	3,90	3,70	3,80	3,90	4,00
Weit	5,20	5,40	5,55	5,65	5,80	6,10	5,90	6,00	6,10	6,20
Drei		10,80	11,20	11,60	12,00	12,75	12,10	12,30	12,50	12,70
Kugel	11,50 (3)	12,50 (3)	13,20 (3)	14,20 (3)	13,60 (4)	14,80	13,70	14,00	14,30	14,80
Diskus	30,00	34,00	37,00	40,00	43,00	47,00	43,00	45,00	47,00	49,00
Hammer	33,00 (3)	38,00 (3)	43,00 (3)	47,00 (3)	47,00 (4)	54,50	54,00	56,00	58,00	60,00
Speer	34,00	38,00	44,00 (500) 42,00 (600)	48,00 (500) 44,00 (600)	46,00 (600)	47,00	48,00	49,00	50,00	51,00
7-Kampf	3.400	3.600	4.500	4.700 (U18)	4.900 (U20)	5.250	5.100 (U20)	5.300	5.500	5.700