

# Leistungssport entwickeln

## – ArGe-Kaderrichtwerte (DLV-Richtwert)

männlich	Altersklasse									
	14	DLV	15	DLV	16	DLV	17	DLV	18	DLV
100 m	11,95	12,00	11,60	11,70	11,30	11,40	11,10	11,15	10,90	10,95
200 m					23,20	23,30	22,70	22,70	22,20	22,20
300 / 400 m			37,60	37,50	51,80	52,00	50,50	50,75	49,50	49,50
80 / 110 m H	11,70	11,90	11,10	11,20	14,90	14,90	14,50	14,50	14,60	14,50
300 / 400 m H			42,00	41,30	58,00	58,30	56,20	56,50	54,50	55,00
800 m	02:11,00	02:10,00	02:05,00	02:04,00	01:59,00	01:59,00	01:57,00	01:57,00	01:54,00	01:54,00
1.500 m					04:10,00	04:10,00	04:04,00	04:04,00	03:57,00	03:57,00
3.000 m	10:10,00	10:10,00	09:40,00	09:40,00	09:10,00	09:10,00	08:55,00	08:55,00	08:45,00	08:45,00
5.000 m									15:10,00	14:50,00
2.000 m Hindernis					06:30,00	06:30,00	06:20,00	06:20,00	06:10,00	06:10,00
3 / 5 / 10 km Gehen	17:00	17:00	15:30	15:30	27:30	27:30	24:30	24:30	51:00	51:00
Hoch	1,74	1,76	1,84	1,85	1,92	1,93	1,97	1,98	2,02	2,09
Stabhoch	3,50	3,20	3,90	3,70	4,10	4,10	4,30	4,30	4,60	4,60
Weit	5,85	5,80	6,25	6,20	6,60	6,60	6,90	6,90	7,15	7,15
Drei			12,50	12,50	13,25	13,50	14,00	14,00	14,50	14,50
Kugel	13,25	13,25	15,00	15,00	15,70	15,70	16,50	16,50	16,50	16,50
Diskus	40,00	38,00	48,00	46,00	45,00	45,00	49,00	49,00	48,00	48,00
Hammer	40,00	40,00	46,00	46,00	50,00	50,00	58,00	58,00	60,00	60,00
Speer	46,00	45,00	51,00	50,50	55,00	55,00	59,00	59,00	60,00	60,00
Neun- / Zehnkampf	4.700	4.700	5.100	5.000	6.250	6.100	6.500	6.400	6.650	6.500
weiblich	Altersklasse									
	14	DLV	15	DLV	16	DLV	17	DLV	18	DLV
100 m	12,80	13,00	12,60	12,75	12,40	12,45	12,25	12,30	12,10	12,15
200 m					25,60	25,80	25,30	25,30	24,90	24,80
300 / 400 m			41,80	42,50	59,20	59,50	58,00	58,00	57,00	56,50
80 / 100 m H	12,35	12,40	12,00	12,00	14,70	14,70	14,30	14,30	14,30	14,30
300 / 400 m H			46,50	47,00	65,50	65,50	64,00	64,50	62,50	62,50
800 m	02:23,00	02:23,00	02:20,00	02:20,00	02:17,00	02:17,00	02:14,00	02:14,00	02:11,00	02:11,00
1.500 m					04:50,00	04:50,00	04:44,00	04:44,00	04:35,00	04:35,00
2.000 m	07:05,00	07:05,00	06:55,00	06:55,00						
3.000 m			11:00,00	11:00,00	10:30,00	10:30,00	10:10,00	10:10,00	09:55,00	09:50,00
5.000 m									17:50,00	18:00,00
500 / 2.000 m Hindernis					05:25,00	05:30,00	05:10,00	05:20,00	07:10,00	07:10,00
3 / 5 km Gehen	18:00	18:00	17:00	17:00	16:00	16:00	15:15	15:15	25:30	25:00
Hoch	1,63	1,60	1,66	1,65	1,69	1,69	1,72	1,73	1,74	1,76
Stabhoch	3,10	2,70	3,30	2,90	3,40	3,10	3,50	3,30	3,60	3,55
Weit	5,30	5,20	5,45	5,40	5,55	5,55	5,70	5,65	5,80	5,80
Drei			10,70	10,80	11,20	11,20	11,60	11,60	11,90	12,00
Kugel	11,50	11,50	12,50	12,50	13,20	13,20	14,20	14,20	13,60	13,60
Diskus	30,00	30,00	34,00	34,00	37,00	37,00	40,00	40,00	43,00	43,00
Hammer	33,00	33,00	38,00	38,00	43,00	43,00	47,00	47,00	47,00	47,00
Speer	37,00	34,00	39,50	38,00	42,00	42,00	44,00	44,00	46,00	46,00
Siebenkampf	3.550	3.550	3.700	3.700	4.700	4.600	4.850	4.800	4.950	4.900

grün = ArGe Wert liegt unter DLV Richtwert  
rot = ArGe Wert liegt über dem DLV Richtwert  
schwarz = ArGe Wert entspricht dem DLV Richtwert