

Landeskader-Richtwerte (inkl. NK1) Leichtathletik Baden-Württemberg

Stand: 21.09.2023

männlich	Altersklasse											
	LK 2		LK 1		NK1 (17)	LK 1	NK1 (18)	LK 1 U23	NK1 (19)	LK 1 U23	NK1 (20)	LK 1 U23
	14	15	16	17		18		19		20		21
100 m	11,95	11,60	11,30	11,10	10,75	10,90	10,60	10,70	10,51	10,60	10,44	10,50
200 m			23,20	22,70	21,60	22,20	21,45	21,60	21,20	21,40	21,00	21,20
300/ 400 m		37,60	51,80	50,50	48,50	49,40	47,95	48,50	47,10	47,70	46,80	47,30
80/ 110 m H	11,70	11,10	14,90	14,50	13,95	14,60	13,95	14,30	13,75	14,10	14,05	14,00
300/ 400 m H		42,00	58,00	56,20	53,25	54,50	52,95	53,30	52,00	52,40	51,50	51,60
800 m	2:11,00	2:05,00	1:59,50	1:57,00	1:53,50	1:54,50	1:51,50	1:51,70	1:50,00	1:50,50	1:49,00	1:49,00
1.500 m			4:10,00	4:04,00	3:56,50	3:57,00	3:52,00	3:50,50	3:46,00	3:48,50	3:44,00	3:46,50
3.000 m	10:10,00	9:40,00	9:10,00	8:55,00	8:34,00	8:45,00	8:30,00	8:28,00	8:20,00		8:12,00	
5.000 m						15:10,00	14:35,00	14:40,00	14:20,00	14:25,00	14:05,00	14:10,00
10.000 m								30:55,00	30:15,00	30:25,00	29:55,00	29:55,00
Halbmarathon										1:08:20	1:07:00	1:07:10
Marathon										2:27:00	2:24:00	2:24:30
1.500 m/ 2.000 m Hi.		4:50,00	6:30,00	6:20,00	6:00,00	6:10,00	5:52,50		5:45,00			
3.000 m Hi.							9:20,00	9:12,00	9:10,00	9:04,00	9:00,00	8:55,00
3/ 5/ 10 km Gehen	17:00	16:00	28:00	26:00	45:30	53:00	45:00	45:00	43:00			
20 km Gehen							1:35:30	1:38:00	1:32:00	1:34:00	1:28:30	1:30:00
35 km Gehen												
Hoch	1,74	1,84	1,92	1,97	2,06	2,02	2,09	2,07	2,15	2,12	2,17	2,15
Stabhoch	3,30	3,70	4,00	4,30	4,75	4,60	4,90	5,05	5,20	5,20	5,30	5,30
Weit	5,85	6,25	6,60	6,90	7,20	7,15	7,30	7,40	7,55	7,55	7,60	7,65
Drei	-	12,50	13,25	14,00	14,80	14,50	15,00	15,20	15,55	15,45	15,80	15,65
Kugel	13,25	15,00	15,70	16,50	18,50	16,50	17,50	17,00	18,50	17,00	18,00	17,50
Diskus	40,00	48,00	45,00	49,00	56,00	48,00	54,00	54,00	57,00	52,50	56,00	55,00
Hammer	39,00	46,00	50,00	58,00	69,00	60,00	65,00	65,00	69,00	59,00	68,00	61,00
Speer	46,00	51,00	55,00	59,00	69,00	60,00	66,00	65,00	69,50	68,00	73,00	71,00
Neun-/ Zehnkampf	4.700	5.100	6.250	6.500	7.000	6.650	7.000	7.200	7.450	7.200	7.600	7.500

