

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

Stand: 21.09.2023

weiblich	Altersklasse											
	LK 2			LK 1	NK1 (17)	LK 1 U23	NK1 (18)	LK 1 U23	NK1 (19)	LK 1 U23	NK1 (20)	LK 1 U23
	14	15	16	17		18		19		20		21
100m	12,80	12,60	12,40	12,25	11,90	12,10	11,80	11,85	11,65	11,75	11,55	11,65
200 m			25,60	25,30	24,20	24,90	24,00	24,30	23,80	24,10	23,65	23,85
300/ 400 m		41,80	59,20	58,00	55,50	57,00	55,00	55,90	53,90	54,90	53,50	54,10
80/ 110 m H	12,35	12,00	14,70	14,40	13,75	14,40	14,00	14,00	13,65	13,75	13,55	13,60
300/ 400 m H		46,50	65,50	64,00	61,00	62,50	60,25	61,00	59,10	59,90	58,40	58,90
800 m	2:23,00	2:20,00	2:17,00	2:14,00	2:09,50	2:11,00	2:08,00	2:08,00	2:06,50	2:06,50	2:05,00	2:05,50
1.500 m			4:50,00	4:44,00	4:29,50	4:35,00	4:27,00	4:28,00	4:21,00	4:23,50	4:18,00	4:19,00
2.000 m	7:05,00	6:55,00										
3.000 m		10:50,00	10:30,00	10:10,00	9:45,00	9:55,00	9:35,00	9:35,00	9:25,00		9:15,00	
5.000 m						17:50,00	16:45,00	17:00,00	16:30,00	16:35,00	16:15,00	16:15,00
10.000 m								36:00,00	34:50,00	35:25,00	34:30,00	34:50,00
Halbmarathon										1:21:00		1:19:00
Marathon										2:47:15		2:45:00
1.500/ 2.000 m Hi.		5:25,00	7:25,00	7:15,00	6:55,00	7:05,00	6:45,00	6:46,00	6:35,00			
3.000 m Hi.							10:32,00	10:38,00	10:15,00	10:30,00	10:05,00	10:16,00
3/ 5 km Gehen	18:00	17:00	16:00	15:15	24:50	25:30	24:30	24:00	22:00			
10 km Gehen							50:40	51:00	48:00	49:00		
20 km Gehen							1:49:40	1:50:00	1:44:00	1:46,00	1:40:00	1:42,00
Hoch	1,63	1,66	1,69	1,72	1,76	1,74	1,80	1,78	1,82	1,80	1,84	1,82
Stabhoch	3,00	3,20	3,40	3,55	3,80	3,70	3,95	4,05	4,20	4,15	4,25	4,25
Weit	5,30	5,45	5,55	5,70	6,00	5,80	6,10	6,10	6,35	6,20	6,40	6,30
Drei		10,70	11,20	11,60	12,50	11,90	12,75	12,75	13,15	13,00	13,35	13,25
Kugel	11,50	12,50	13,50	14,50	15,80	13,60	14,50	14,00	15,25	14,60	16,00	15,10
Diskus	30,00	34,00	37,00	40,00	45,00	43,00	48,00	46,00	50,00	49,00	52,00	51,00
Hammer	33,00	38,00	43,00	47,00	62,00	47,00	55,50	50,00	59,00	53,00	62,50	56,00
Speer	37,00	39,50	42,00	44,00	49,00	46,00	48,00	47,50	50,50	49,00	53,00	50,50
Siebenkampf	3.550	3.700	4.700	4.850	5.350	4.950	5.350	5.350	5.600	5.500	5.750	5.600
	höher als bundesweiter LK-Richtwert											
	niedriger als bundesweiter LK-Richtwert											