

## Landeskader-Richtwerte 2020

weiblich	Altersklasse							
	LK 2		LK 1 U20			LK 1 U23	LK 1 U23	LK 1 U23
	14	15	16	17	18	19	20	21
100m	12,80	12,60	12,40	12,25	12,10	11,85	11,75	11,65
200 m			25,60	25,30	24,90	24,30	24,10	23,85
300/ 400 m		41,80	59,20	58,00	57,00	55,90	54,90	54,10
80/ 110 m H	12,35	12,00	14,70	14,40	14,40	14,00	13,75	13,60
300/ 400 m H		46,50	65,50	64,00	62,50	61,00	59,90	58,90
800 m	2:23,00	2:20,00	2:17,00	2:14,00	2:11,00	2:08,00	2:06,50	2:05,50
1.500 m			4:50,00	4:44,00	4:35,00	4:28,00	4:23,50	4:19,00
2.000 m	7:05,00	6:55,00						
3.000 m		10:50,00	10:30,00	10:10,00	9:55,00	9:35,00		
5.000 m					17:50,00	17:00,00	16:35,00	16:15,00
10.000 m						36:00,00	35:25,00	34:50,00
1.500/ 2.000 m Hi.			5:25,00	5:10,00	7:10,00	6:46,00		
3.000 m Hi.						10:38,00	10:30,00	10:16,00
3/ 5 km Gehen	18:00	17:00	16:00	15:15	25:30	24:00		
10 km Gehen						51:00	49:00	
20 km Gehen						1:50:00	1:46,00	1:42,00
Hoch	1,63	1,66	1,69	1,72	1,74	1,78	1,80	1,82
Stabhoch	3,00	3,20	3,40	3,55	3,70	4,05	4,15	4,25
Weit	5,30	5,45	5,55	5,70	5,80	6,10	6,20	6,30
Drei		10,70	11,20	11,60	11,90	12,75	13,00	13,25
Kugel	11,50	12,50	13,50	14,50	13,60	14,00	14,60	15,10
Diskus	30,00	34,00	37,00	40,00	43,00	46,00	49,00	51,00
Hammer	33,00	38,00	43,00	47,00	47,00	50,00	53,00	56,00
Speer	37,00	39,50	42,00	44,00	46,00	47,50	49,00	50,50
Siebenkampf	3.550	3.700	4.700	4.850	4.950	5.350	5.500	5.600