

## Landeskader-Richtwerte 2020

männlich	Altersklasse							
	LK 2		LK 1 U20			LK 1 U23	LK 1 U23	LK 1 U23
	14	15	16	17	18	19	20	21
100 m	11,95	11,60	11,30	11,10	10,90	10,70	10,60	10,50
200 m			23,20	22,70	22,20	21,60	21,40	21,20
300/ 400 m		37,60	51,80	50,50	49,40	48,50	47,70	47,30
80/ 110 m H	11,70	11,10	14,90	14,50	14,60	14,30	14,10	14,00
300/ 400 m H		42,00	58,00	56,20	54,50	53,30	52,40	51,60
800 m	2:11,00	2:05,00	1:59,50	1:57,00	1:54,50	1:51,70	1:50,50	1:49,00
1.500 m			4:10,00	4:04,00	3:57,00	3:50,50	3:48,50	3:46,50
2.000/ 3.000 m	10:10,00	9:40,00	9:10,00	8:55,00	8:45,00	8:28,00		
5.000 m					15:10,00	14:40,00	14:25,00	14:10,00
10.000 m						30:55,00	30:25,00	29:55,00
2.000 m Hi.			6:30,00	6:20,00	6:10,00			
3.000 m Hi.						9:12,00	9:04,00	8:55,00
3/ 5/ 10 km Gehen	17:00	16:00	28:00	26:00	53:00	45:00		
20 km Gehen						1:38:00	1:34:00	1:30:00
50 km Gehen							4:28:00	4:17:00
Hoch	1,74	1,84	1,92	1,97	2,02	2,07	2,12	2,15
Stabhoch	3,30	3,70	4,00	4,30	4,60	5,05	5,20	5,30
Weit	5,85	6,25	6,60	6,90	7,15	7,40	7,55	7,65
Drei	-	12,50	13,25	14,00	14,50	15,20	15,45	15,65
Kugel	13,25	15,00	15,70	16,50	16,50	17,00	17,00	17,50
Diskus	40,00	48,00	45,00	49,00	48,00	54,00	52,50	55,00
Hammer	39,00	46,00	50,00	58,00	60,00	65,00	59,00	61,00
Speer	46,00	51,00	55,00	59,00	60,00	65,00	68,00	71,00
Neun-/ Zehnkampf	4.700	5.100	6.250	6.500	6.650	7.200	7.200	7.500