

**L-Kader-Richtwerte, Freiluftsaison**

<b>Männer</b>	<b>AK 19</b>	<b>AK 20</b>	<b>AK 21</b>	<b>AK 22</b>
<b>Disziplin</b>	<i>RW</i>	<i>RW</i>	<i>RW</i>	<i>RW</i>
<b>100m</b>	10,80	10,70	10,55	10,50
<b>200m</b>	21,90	21,65	21,40	21,20
<b>400m</b>	48,80	48,00	47,60	47,20
<b>110Hü.</b>	14,30(U20)	14,40	14,20	14,05
<b>400Hü.</b>	54,00	53,20	52,00	51,30
<b>800m</b>	1.53,00	1.51,00	1.49,00	1.48,00
<b>1500m</b>	3.54,50	3.51,00	3:49,00	3:47,00
<b>3000m</b>	8.35,00	8:25,00	8:15,00	8:05,00
<b>5000m</b>	14.50,00	14.30,00	14.25,00	14.20,00
<b>10000m</b>	31.00,00	30.30,00	30.10,00	30.00,00
<b>Halbmarathon</b>			01:07:30	01:06:30
<b>2000/3000Hi.</b>	6.00,00	9.15,00	9.05,00	8.55,00
<b>10km Gehen</b>	47.00	45.00	43.30	43.00
<b>10-Kampf</b>	7.000 (U20)	7.000	7.500	7.700
<b>Hoch</b>	2,06	2,12	2,15	2,18
<b>Stab</b>	4,80	5,00	5,20	5,35
<b>Weit</b>	7,25	7,40	7,60	7,75
<b>Drei</b>	14,75	15,10	15,60	15,90
<b>Kugel</b>	17,00(6)	16,20	16,70	17,20
<b>Diskus</b>	50,00(1,75)	50,00	53,00	54,00
<b>Hammer</b>	62,00(6)	60,00	64,00	66,00
<b>Speer</b>	62,00	65,00	70,00	73,00

<b>Frauen</b>	<b>AK 19</b>	<b>AK 20</b>	<b>AK 21</b>	<b>AK 22</b>
<b>Disziplin</b>	<i>RW</i>	<i>RW</i>	<i>RW</i>	<i>RW</i>
<b>100m</b>	11,95	11,90	11,70	11,60
<b>200m</b>	24,55	24,40	24,05	23,90
<b>400m</b>	56,00	55,50	54,40	53,90
<b>100Hü.</b>	14,15	14,00	13,80	13,50
<b>400Hü.</b>	61,50	60,50	59,00	58,00
<b>800m</b>	2.09,50	2.08,00	2.06,00	2:04,00
<b>1500m</b>	4.30,00	4.27,50	4.21,00	4.19,00
<b>3000m</b>	9.40,00	9.30,00	9.25,00	9.20,00
<b>5000m</b>	17.15,00	17.00,00	16.45,00	16.35,00
<b>10000m</b>	36.45,00	36.15,00	35.45,00	35.15,00
<b>Halbmarathon</b>			01:19:15	01:18:00
<b>2000/3000Hi.</b>	6.55,00	10.40,00	10.30,00	10.20,00
<b>5km Gehen</b>	24.00	23.30	23.00	22.45
<b>10km Gehen</b>	50.00	49.00	48.00	47.30
<b>7-Kampf</b>	5.000	5.200	5.400	5.500
<b>Hoch</b>	1,77	1,79	1,82	1,84
<b>Stab</b>	3,80	4,00	4,10	4,20
<b>Weit</b>	6,00	6,20	6,26	6,37
<b>Drei</b>	12,50	12,70	13,00	13,20
<b>Kugel</b>	14,00	14,80	15,20	15,70
<b>Diskus</b>	44,00	46,50	49,00	51,00
<b>Hammer</b>	48,00	50,00	52,00	53,00
<b>Speer</b>	48,00	50,00	52,00	53,00