

Kaderrichtwerte Männer/Frauen Landeskader/NK2 2025/2026

Männer		Landeskader					NK2	
	Jahrgang	U16	U16	U18	U18	U20	U16	U18
	Alter	14	15	16	17	18	15	16
	100 m	12,00	11,60	11,30	11,10	10,95	10,95	10,85
	200 m			23,20	22,60	22,20		22,00
	300 m/ 400 m		37,50	51,75	50,50	49,50	35,50	48,80
	80 m H/ 110 m H	11,80	11,20	14,90	14,50	14,50 (U20)	10,60	14,30
	300 m H/ 400 m H		41,30	57,90	56,20	55,00	39,50	54,60
	800 m	02:10,00	02:04,00	01:58,50	01:56,50	01:54,50	01:59,00	01:54,00
	1.500 m			04:10,00	04:04,00	03:57,00		
	3.000 m	10:10,00	09:40,00	09:10,0	08:55,00	08:45,00	09:00,00	08:48,00
	5.000 m					15:15:00		
	1.500 m Hi/ 2.000 m Hi		04:55,00	06:30,00	06:20,00	06:10:00	04:30:00	06:05,00
	3.000 m Hi					09:45:00		
	3.000 m BG/ 5,0 km G	17:00,00	15:30,00	26:00,00	23:50,00	22:50:00	14:00,00	22:00,00
	10,0 km G				49:40:00	46:30:00		
	20,0 km G					01:37:00		
	Hochsprung	1,76	1,85	1,92	1,96	2,00	1,95	2,03
	Stabhochsprung	3,20	3,60	4,10	4,30	4,60	4,20	4,50
	Weitsprung	5,80	6,20	6,55	6,85	7,10	6,70	6,90
	Dreisprung	11,80	12,50	13,40	13,90	14,50	13,30	14,00
	Kugelstoßen	13,25 (4,0)	15,00 (4,0)	15,25 (5,0)	16,00 (5,0)	16,00 (6,0)	16,00 (4,0)	15,50 (5,0)
	Diskuswurf	40,00 (1,0)	48,00 (1,0)	45,00 (1,5)	49,00 (1,5)	48,00 (1,75)	53,00 (1,0)	50,00 (1,5)
	Hammerwurf	40,00 (4,0)	48,00 (4,0)	50,00 (5,0)	56,00 (5,0)	55,00 (6,0)	58,00 (4,0)	58,00 (5,0)
	Speerwurf	45,00 (600)	52,00 (600)	54,00 (700)	59,00 (700)	58,00 (800)	60,00 (600)	60,00 (700)
	Neun- / Zehnkampf	4.700 (9K)	5.000 (9K)	6.250	6.500	6.650	5.500 (9K)	6.800

Kaderrichtwerte Männer/Frauen Landeskader/NK2 2025/2026

Frauen		Landeskader					NK2	
	Jahrgang	U16	U16	U18	U18	U20	U16	U18
	Alter	14	15	16	17	18	15	16
	100 m	12,90	12,60	12,35	12,20	12,10	12,35	12,10
	200 m			25,60	25,20	24,80		24,70
	300 m/ 400 m		42,00	59,00	57,50	56,50	40,00	55,75
	80 m H/ 100 m H	12,30	12,00	14,70 (U18) 15,25 (U20)	14,30 (U18) 14,80 (U20)	14,30 (U20)	11,45	13,85
	300 m H/ 400 m H		46,00	65,50	64,00	62,50	44,00	62,50
	800 m	02:23,00	02:20,00	02:17,00	02:14,00	02:11,00	02:16,00	02:13,00
	1.500 m			04:50,00	04:42,50	04:35,00		
	2.000 m	07:05,00					06:38,00	
	3.000 m		10:50,00	10:30,00	10:10,00	09:50,00	10:30,00	10:05,00
	5.000 m					18:00,00		
	1.500 m Hi/ 2.000 m Hi		05:40:00	07:40:00	07:25:00	07:10:00	05:08,00	07:05,00
	3.000 m Hi					11:05:00		
	3.000 m BG/ 5,0 km G	18:00,00	17:00,00	16:00,00	15:15,00 26:00,00	25:00,00	16:10,00	15:00,00
	10,0 km G				00:54:00	00:52:10		
	20,0 km G					01:51:20		
	Hochsprung	1,60	1,65	1,69	1,71	1,73	1,71	1,73
	Stabhochsprung	2,70	3,00	3,20	3,40	3,60	3,50	3,70
	Weitsprung	5,20	5,40	5,50	5,65	5,80	5,60	5,80
	Dreisprung	10,20	10,80	11,35	11,70	12,05	11,90	12,20
	Kugelstoßen	11,50 (3,0)	12,50 (3,0)	13,50 (3,0)	14,25 (3,0)	13,50 (4,0)	13,50 (3,0)	14,50 (3,0)
	Diskuswurf	30,00 (1,0)	34,00 (1,0)	37,00 (1,0)	40,00 (1,0)	43,00 (1,0)	39,00 (1,0)	42,00 (1,0)
	Hammerwurf	35,00 (3,0)	42,00 (3,0)	47,00 (3,0)	52,00 (3,0)	50,00 (4,0)	52,00 (3,0)	57,00 (3,0)
	Speerwurf	36,00 (500)	40,00 (500)	43,00 (500)	46,00 (500)	45,00 (600)	45,00 (500)	47,00 (500)
	Siebenkampf	3.500	3.700	4.600	4.800	4.900	3.900	5.150