

Kadernormen Männer/Frauen 2024/2025

Stand: 15. Mai 2024

DISZIPLINGRUPPE LAUF/GEHEN

Die Kaderberufung erfolgt auf Grundlage folgender Kriterien:

- a. Kadernorm **oder**
- b. Weiteren Kriterien je nach Disziplin (Zusatzleistungen bzw. Bestätigungsleistungen sind mit einem großen Z gekennzeichnet):
 - i. 800 m, 1500 m und 3000 m Hindernis: Dreierschnitt
 - ii. 5000 m und 10000 m: mindestens eine Bahnleistung, Zweierschnitt und Unterdistanzleistung 1500 m bzw. 5000 m/Halbmarathon
 - iii. Marathon: Norm II und Halbmarathonzeit **oder** Top 20 bei OS oder WM
 - iv. 20 km Gehen: Zweierschnitt und Unterdistanzleistung 10 km
 - v. 35 km Gehen: Norm II und 20 km-Zeit

		NK1				PK										
		2007 ¹⁾	2006 ¹⁾	2005	2004	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	
Jahrgang		17	18	19	20	19	20	21	22	23	24	25(+)	26(+)	27	28+	
Männer	800m	Norm	01:53,00	01:51,00	01:50,00	01:49,00	1:49,00	1:47,50	1:46,50	1:46,00	1:45,50	1:45,20	1:44,90			
		Dreierschnitt							1:47,00	1:46,50	1:46,00	1:45,70	1:45,40			
	1500m	Norm	03:55,00	03:50,00	03:48,00	03:45,00	03:45,00	03:42,00	3:40,00	3:38,00	3:36,50	3:35,50	3:34,50			
		Dreierschnitt							3:41,00	3:39,00	3:37,50	3:36,50	3:35,50			
	3000m	Norm	08:34,00	08:30,00	08:20,00	08:12,00	08:08,00									
	5000m	Norm		14:35,00	14:20,00	14:05,00	14:07,00	13:52,00	13:46,00	13:38,00	13:30,00	13:22,00	13:14,00			
		Zweierschnitt							13:52,00	13:45,00	13:38,00	13:28,00	13:22,00			
		1500m Z							03:42,00	3:40,80	3:39,60	3:38,50	3:37,40			
	10000m	Norm		X	30:15,00	29:55,00	29:40,00	29:10,00	28:40,00	28:25,00	28:10,00	28:05,00	28:00,00	27:52,00		
		Zweierschnitt							29:00,00	28:40,00	28:20,00	28:10,00	28:05,00	28:00,00		
		5000m Z							13:55,00	13:45,00	13:38,00	13:30,00	13:22,00	13:15,00		
		Halbmarathon Z*												61:50		
	2000m H	Norm	06:00,00	05:52,50	05:45,00	X	05:38,00									
	3000m H	Norm		09:15,00	09:06,00	09:00,00	08:50,00	08:43,00	08:37,00	08:32,00	08:26,00	08:24,00	08:21,50			
		Dreierschnitt							08:39,00	08:34,00	08:28,00	08:26,00	08:23,00			
	Marathon	Norm*										02:10:30	02:09:40	02:08:55	02:08:15	02:07:45
		Norm II										02:11:10	02:10:20	02:09:35	02:08:55	02:08:25
		Halbmarathon Z										62:30	62:10	61:50	61:35	61:20
	5km G	Norm	23:00,00	22:15,00	21:00,00											
	10km G	Norm	46:45,00	45:00,00	43:00,00	41:50,00	41:00,00	40:30,00								
	20km G	Norm	X	1:35:30	1:32:00	1:28:30	1:26:30	1:25:00	1:23:40	1:22:40	1:21:55	1:21:25	1:21:00	1:20:45		
		Zweierschnitt					X	X	X	1:23:10	1:22:25	1:21:55	1:21:30	1:21:15		
		10km G Z					X	X	40:45,00	40:25,00	40:10,00	39:55,00	39:40,00	39:30,00		
	35km G	35km G							X	2:41:00	2:38:00	2:35:15	2:32:45	2:31:40		
Norm II								X	02:42:00	02:39:00	02:36:15	2:33:45	2:32:40			
20km G Z									01:24:15	01:23:45	01:23:15	1:22:45	1:22:30			

¹⁾ Kaderrichtwert

Die Kaderberufung erfolgt auf Grundlage folgender Kriterien:

- a. Kadernorm **oder**
- b. Weiteren Kriterien je nach Disziplin (Zusatzleistungen bzw. Bestätigungsleistungen sind mit einem großen Z gekennzeichnet):
 - i. 800 m, 1500 m und 3000 m Hindernis: Dreierschnitt
 - ii. 5000 m und 10000 m: mindestens eine Bahnleistung, Zweierschnitt und Unterdistanzleistung 1500 m bzw. 5000 m/Halbmarathon
 - iii. Marathon: abgeschwächter Wert und Halbmarathonzeit **oder** Top 20 OS/WM und Halbmarathonzeit
 - iv. 20 km Gehen: Zweierschnitt und Unterdistanzleistung 10 km
 - v. 35 km Gehen: abgeschwächter Wert und 20 km-Zeit

		NK1				PK										
Jahrgang		2007 ¹⁾	2006 ¹⁾	2005	2004	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	
Alter		17	18	19	20	19	20	21	22	23	24	25(+)	26(+)	27	28+	
FRAUEN	800m	Norm	2:10,00	02:08,00	2:06,50	2:04,50	2:05,00	2:03,70	2:02,60	2:01,80	2:01,00	2:00,30	1:59,90			
		Dreierschnitt							2:03,20	2:02,40	2:01,60	2:00,90	2:00,50			
	1500m	Norm	04:29,50	04:27,00	04:21,00	04:16,00	04:16,00	04:13,00	4:10,50	4:08,50	4:06,90	4:05,60	4:04,50			
		Dreierschnitt							4:11,50	4:09,50	4:07,90	4:06,60	4:05,50			
	3000m	Norm	09:45,00	09:35,00	09:25,00	09:15,00	09:10,00									
	5000m	Norm	X	16:45,00	16:30,00	16:15,00	16:15,00	15:55,00	15:45,00	15:30,00	15:25,00	15:15,00	15:08,00			
		Zweierschnitt							15:55,00	15:45,00	15:30,00	15:20,00	15:18,00			
		1500m Z							04:18,00	04:15,00	04:12,00	04:10,00	04:08,00			
	10000m	Norm			34:50,00	34:30,00	34:25,00	33:40,00	33:10,00	32:40,00	32:20,00	32:10,00	31:58,00	31:46,00		
		Zweierschnitt							33:40,00	33:05,00	32:35,00	32:18,00	32:08,00	32:00,00		
		5000m Z							15:55,00	15:40,00	15:32,00	15:22,00	15:18,00	15:12,00		
		Halbmarathon Z*												70:40		
	2000m H	Norm	06:55,00	06:45,00	06:35,00		06:20,00									
	3000m H	Norm	X	10:32,00	10:15,00	10:05,00	10:10,00	10:00,00	09:51,00	09:43,00	09:37,00	09:32,00	09:30,00			
		Dreierschnitt							09:53,00	09:45,00	09:39,00	09:34,00	09:32,00			
	Marathon	Norm*										2:28:00	2:27:00	2:26:40	2:26:00	2:25:30
		Norm II										2:28:45	2:27:45	2:27:25	2:26:45	2:26:15
		Halbmarathon Z										71:40	71:10	70:40	70:20	70:00
	5km G	Norm	24:50,00	23:45,00	22:00,00	X	X	X								
	10km G	Norm	52:00,00	50:40,00	48:20,00	47:20,00	46:30,00	45:30,00								
20km G	Norm	X	1:49:40	1:44:00	1:40:00	1:37:00	1:35:30	1:34:45	1:34:00	1:33:00	1:32:00	1:31:25	1:31:00			
	Zweierschnitt							1:35:15	1:34:30	1:33:30	1:32:30	1:31:55	1:31:30			
	10km G Z							45:45,00	45:15,00	44:50,00	44:25,00	44:05,00	43:50,00			
35km G	35km G								3:02:00	2:59:00	2:56:30	2:55:30	2:54:50			
	Norm II								3:03:00	3:00:00	2:57:30	2:56:30	2:55:50			
	20km G Z									1:35:00	1:34:00	1:33:00	1:32:15			

* Zeitraum der Erbringung 01.12.2023 bis 31.10.2024

¹⁾ Kaderrichtwert