

## Kaderrichtwerte Männer/Frauen Landeskader/NK2 2026/2027

Männer		Landeskader			NK2	
	Jahrgang	2012	2011	2010	2011	2010
	Alter	14	15	16	15	16
	100 m	12,00	11,60	11,30	10,95	10,85
	200 m			23,20		22,00
	300 m/ 400 m		37,50	51,75	36,00	49,00
	80 m H/ 110 m H	11,80	11,20	14,90	10,60	14,30
	300 m H/ 400 m H		41,30	57,90	40,00	55,00
	800 m	02:10,00	02:04,00	01:58,50	01:59,00	01:54,00
	1.500 m			04:10,00		
	3.000 m	10:10,00	09:40,00	09:10,0	09:00,00	08:48,00
	5.000 m					
	1.500 m Hi/ 2.000 m Hi		04:55,00	06:30,00	04:30:00	06:05,00
	3.000 m Hi					
	3.000 m BG/ 5,0 km G	17:00,00	15:30,00	26:00,00	14:00,00	24:00,00
	10,0 km G					
	20,0 km G					
	Hochsprung	1,76	1,85	1,92	1,95	2,03
	Stabhochsprung	3,20	3,60	4,10	4,20	4,50
	Weitsprung	5,80	6,20	6,55	6,60	6,90
	Dreisprung	11,80	12,50	13,40	13,10	14,00
	Kugelstoßen	13,25 (4,0)	15,00 (4,0)	15,25 (5,0)	16,00 (4,0)	15,50 (5,0)
	Diskuswurf	40,00 (1,0)	48,00 (1,0)	45,00 (1,5)	53,00 (1,0)	50,00 (1,5)
	Hammerwurf	40,00 (4,0)	48,00 (4,0)	50,00 (5,0)	58,00 (4,0)	58,00 (5,0)
	Speerwurf	45,00 (600)	52,00 (600)	54,00 (700)	60,00 (600)	60,00 (700)
	Neun-/ Zehnkampf	4.700 (9K)	5.000 (9K)	6.250	5.500 (9K)	6.800

## Kaderrichtwerte Männer/Frauen Landeskader/NK2 2026/2027

Frauen		Landeskader			NK2	
	Jahrgang	2012	2011	2010	2011	2010
	Alter	14	15	16	15	16
	100 m	12,90	12,60	12,35	12,15	12,00
	200 m			25,60		24,50
	300 m/ 400 m		42,00	59,00	40,20	56,00
	80 m H/ 100 m H	12,30	12,00	14,70 (U18) 15,25 (U20)	11,50	13,90
	300 m H/ 400 m H		46,00	65,50	44,00	62,00
	800 m	02:23,00	02:20,00	02:17,00	02:16,00	02:13,00
	1.500 m			04:50,00		
	2.000 m	07:05,00			06:38,00	
	3.000 m		10:50,00	10:30,00	10:30,00	10:05,00
	5.000 m					
	1.500 m Hi/ 2.000 m Hi		05:40:00	07:40:00	05:08,00	07:05,00
	3.000 m Hi					
	3.000 m BG/ 5,0 km G	18:00,00	17:00,00	16:00,00	16:10,00	15:00,00 / 26:00,00
	10,0 km G					
	20,0 km G					
	Hochsprung	1,60	1,65	1,69	1,71	1,73
	Stabhochsprung	2,70	3,00	3,20	3,50	3,70
	Weitsprung	5,20	5,40	5,50	5,60	5,80
	Dreisprung	10,20	10,80	11,35	11,60	12,05
	Kugelstoßen	11,50 (3,0)	12,50 (3,0)	13,50 (3,0)	13,50 (3,0)	14,50 (3,0)
	Diskuswurf	30,00 (1,0)	34,00 (1,0)	37,00 (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)	57,00 (3,0)
	Speerwurf	36,00 (500)	40,00 (500)	43,00 (500)	45,00 (500)	47,00 (500)
	Siebenkampf	3.500	3.700	4.600	3.900	5.150