



# Swiss Athletics - Regionalkader **Bern**

## Richtwerte für 2021

Die Angaben dienen als Richtwerte, die Kadertrainer behalten sich vor, im Sinne einer homogenen Gruppe, Anpassungen an diesen Richtwert zu machen.

männliche Jugend / Junioren							weibliche Jugend / Juniorinnen						
Disziplin	Kategorie + Alter (Saison 2020)						Disziplin	Kategorie + Alter (Saison 2020)					
	u14	u16		u18		u20		u14	u16		u18		u20
	13	14	15	16	17	18		13	14	15	16	17	18
Jahrgang	2007	2006	2005	2004	2003	2002	Jahrgang	2007	2006	2005	2004	2003	2002
60m	8.20						60m	8.30					
80m		9.90	9.60				80m		10.60	10.45			
100 m				11.60	11.40	11.20	100m				12.70	12.50	12.40
200 m				23.50	23.30	22.90	200 m				26.60	26.20	26.00
400m				52.50	51.80	51.00	400m				62.00	61.00	60.00
60m H							60m H	10.00					
80m H	13.00						80m H		12.80	12.60			
100m H		15.00	14.70				100m H				15.50	15.00	15.00
110m H				15.60	15.00	15.50	110m H						
400m H				64.00	62.00	60.00	400m H				75.00	70.00	68.00
600m	1:41.00	1:36.00	1:32.00				600m	1:48.00	1:44.00	1:40.00			
800 m				2:07.00	2:05.00	2:03.00	800 m				2:30.00	2:25.00	2:20.00
1000m	3:00.00	2:55.00	2:50.00				1000m	3:15.00	3:11.00	3:07.00			
1500 m				4:30.00	4:25.00	4:20.00	1500 m				5:25.00	5:18.00	5:10.00
2000m		6:30.00	6:25.00				2000m		7:20.00	7:15.00			
3000m				9:55.00	9:48.00	9:40.00	3000 m				11:35.00	11:25.00	11:15.00
Hoch	1.55	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	Hoch	1.50	1.55	1.55	1.60	1.60	1.65
Stab		3.00	3.20	3.60	3.80	4.00	Stab	2.40	2.60	2.80	3.00	3.20	3.40
Weit	5.40/Z	5.70	6.00	6.30	6.60	6.90	Weit	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50
Drei		11.40	11.70	12.00	12.30	12.60	Drei		10.00	10.20	10.40	10.60	10.80
Kugel	11.20/3	12.20/4	12.50/4	12.50/5	13.00/5	12.80/6	Kugel	9.80/3	10.60/3	10.80/3	11.20/3	11.60/3	11.00/4
Diskus		34.00/1	36.00/1	36.00/1.5	38.00/1.5	36.00/1.75	Diskus		25.00/0.75	28.00/0.75	28.00/1	30.00/1	33.00/1
Hammer		35.00/4	40.00/4	35.00/5	40.00/5	40.00/6	Hammer		25.00/3	28.00/3	30.00/3	33.00/3	30.00/4
Speer	38.00/400	39.00/600	43.00/600	44.00/700	47.00/700	45.00/800	Speer	32.00/400	34.00/400	37.00/400	36.00/500	38.00/500	36.00/600
UBS Kids Cup	1850	2200					UBS Kids Cup	1980	2200				
8/10-kampf		3900	4100	5900	6100	6100	5/7-kampf		3150	3300	4300	4500	4300

Stand: 16.09.2020