



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 zumachen.

männliche Jugend / Junioren						
Disziplin	Kategorie + Alter (Saison 2020)					
	u14	u16		u18		u20
	13	14	15	16	17	18
Jahrgang	2007	2006	2005	2004	2003	2002
60m	8.20					
80m		9.90	9.60			
100 m				11.60	11.40	11.20
200 m				23.50	23.30	22.90
400m				52.50	51.80	51.00
60m H						
80m H	13.00					
100m H		15.00	14.70			
110m H				15.60	15.00	15.50
400m H				64.00	62.00	60.00
600m	1:41.00	1:36.00	1:32.00			
800 m				2:07.00	2:05.00	2:03.00
1000m	3:00.00	2:55.00	2:50.00			
1500 m				4:30.00	4:25.00	4:20.00
2000m		6:30.00	6:25.00			
3000m				9:55.00	9:48.00	9:40.00
Hoch	1.55	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85
Stab		3.00	3.20	3.60	3.80	4.00
Weit	5.40/Z	5.70	6.00	6.30	6.60	6.90
Drei		11.40	11.70	12.00	12.30	12.60
Kugel	11.20/3	12.20/4	12.50/4	12.50/5	13.00/5	12.80/6
Diskus		34.00/1	36.00/1	36.00/1.5	38.00/1.5	36.00/1.75
Hammer		35.00/4	40.00/4	35.00/5	40.00/5	40.00/6
Speer	38.00/400	39.00/600	43.00/600	44.00/700	47.00/700	45.00/800
UBS Kids Cup	1850	2200				
8/10-kampf		3900	4100	5900	6100	6100

weibliche Jugend / Juniorinnen						
Disziplin	Kategorie + Alter (Saison 2020)					
	u14	u16		u18		u20
	13	14	15	16	17	18
Jahrgang	2007	2006	2005	2004	2003	2002
60m	8.30					
80m		10.60	10.45			
100m				12.70	12.50	12.40
200 m				26.60	26.20	26.00
400m				62.00	61.00	60.00
60m H	10.00					
80m H		12.80	12.60			
100m H				15.50	15.00	15.00
110m H						
400m H				75.00	70.00	68.00
600m	1:48.00	1:44.00	1:40.00			
800 m				2:30.00	2:25.00	2:20.00
1000m	3:15.00	3:11.00	3:07.00			
1500 m				5:25.00	5:18.00	5:10.00
2000m		7:20.00	7:15.00			
3000 m				11:35.00	11:25.00	11:15.00
Hoch	1.50	1.55	1.55	1.60	1.60	1.65
Stab	2.40	2.60	2.80	3.00	3.20	3.40
Weit	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50
Drei		10.00	10.20	10.40	10.60	10.80
Kugel	9.80/3	10.60/3	10.80/3	11.20/3	11.60/3	11.00/4
Diskus		25.00/0.75	28.00/0.75	28.00/1	30.00/1	33.00/1
Hammer		25.00/3	28.00/3	30.00/3	33.00/3	30.00/4
Speer	32.00/400	34.00/400	37.00/400	36.00/500	38.00/500	36.00/600
UBS Kids Cup	1980	2200				
5/7-kampf		3150	3300	4300	4500	4300

Stand: 16.09.2020