

## Richtwerte für 16/17

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 2016)					
	u14	u16		u18		u20
Jahrgang	13	14	15	16	17	18
	2003	2002	2001	2000	1999	1998
60m	8.20					
80m		9.90	9.60			
100 m				11.70	11.50	11.30
200 m				23.70	23.50	23.25
400m						51.50
60m H						
80m H	13.00					
100m H		15.60	15.10			
110m H				16.00	16.00	16.50
300/400m H					43.00/300H	61.00/400H
600m	1:41.00	1:36.00	1:32.00			
800 m				2:07.00	2:05.00	2:02.00
1000m	3:00.00	2:55.00	2:50.00			
1500 m				4:30.00	4:25.00	4:15.00
2000m		6:30.00	6:25.00			
3000m				9:55.00	9:50.00	9:40.00
Hoch	1.55	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85
Stab	2.60	2.80	3.00	3.50	3.70	3.90
Weit	5.30/Zone	5.50	5.70	6.20	6.30	6.40
Drei		10.80	11.00	11.60	11.80	12.00
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
Speer	38.00/400	39.00/600	43.00/600	44.00/700	47.00/700	45.00/800
UBS Kids Cup	1850	2200				

weibliche Jugend / Juniorinnen						
Disziplin	Kategorie + Alter (Saison 2016)					
	u14	u16		u18		u20
Jahrgang	13	14	15	16	17	18
	2003	2002	2001	2000	1999	1998
60m	8.30					
80m		10.60	10.40			
100m				12.90	12.70	12.50
200 m				27.20	26.80	26.40
400m						63.00
60m H	10.00					
80m H		13.20	12.80			
100m H				16.00	15.80	16.60
110m H						
300/400m H					48.00/300H	73.00/400H
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	5:20.00	5:10.00
2000m		7:25.00	7:20.00			
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	2.20	2.40	2.50	2.60	2.70	2.80
Weit	5.00/Zone	5.00	5.20	5.30	5.40	5.50
Drei		9.50	9.70	10.00	10.30	10.50
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
Speer	32.00/400	34.00/400	37.00/400	36.00/500	38.00/500	36.00/600
UBS Kids Cup	1980	2200				

Stand: 31.07.2016