

Kaderrichtwerte U23 in den Landesfachverbänden für 2026/ 2027

Stand 08_2026

	Frauen				Männer			
Alter	AK 19	AK 20	AK 21	AK 22	AK 19	AK 20	AK 21	AK 22
Jahrgang	2007	2006	2005	2004	2007	2006	2005	2004
100 m	11,95	11,80	11,70	11,60	10,70	10,60	10,52	10,48
200 m	24,45	24,00	23,80	23,65	21,60	21,40	21,25	21,10
400 m	55,50	54,50	54,00	53,50	48,50	48,00	47,50	47,00
100/110 m H	14,30 (U20)	13,75	13,60	13,50	14,05 (U20)	14,50	14,25	14,05
400 m H	61,50	60,50	59,50	58,50	53,40	52,75	52,15	51,50
800 m	02:09,00	02:07,50	02:06,00	02:04,50	01:53,00	01:51,00	01:50,00	01:49,00
1.500 m	04:28,50	04:23,50	04:20,50	04:17,50	03:53,00	03:49,00	03:46,00	03:44,00
3.000 m	09:35,00	-	-	-	08:35,00	-	-	-
5.000 m	16:50,00	16:35,00	16:15,00	16:00,00	14:40,00	14:25,00	14:15,00	14:05,00
10.000 m	36:45,00	36:00,00	35:15,00	34:45,00	30:45,00	30:25,00	30:10,00	29:50,00
2./ 3.000 m Hindernis	00:06:54/ 00:10:44	10:34,00	10:24,00	10:14,00	00:05:55/ 00:09:25	09:15,00	09:05,00	08:55,00
21,1 km	-	01:21:30	01:20:00	01:18:30	-	01:09,00	01:08:00	01:07:00
42,2 km	-	02:47:00	02:45:00	02:43:00	-	02:25:00	02:22:30	02:20:00
5,0 km Gehen	25:00,00	24:30,00	-	-	-	-	-	-
10,0 km BG/ 10.000 m BG	51:00,00	49:00,00	48:00:00	-	45:30,00	43:40,00	42:00,00	-
20,0 km/ 35,0 km Gehen	1:48:00	1:44:30	1:42:30	01:40:30/ 03:20:00	01:36,00	01:34,00	01:31,00	01:28,00
Hochsprung	1,78	1,81	1,83	1,84	2,08	2,12	2,16	2,18
Stabhochsprung	3,90	4,05	4,15	4,25	4,80	5,00	5,15	5,30
Weitsprung	6,05	6,20	6,30	6,40	7,25	7,50	7,60	7,70
Dreisprung	12,50	12,95	13,10	13,25	14,80	15,35	15,65	15,85
Kugelstoßen	14,70 (4,0)	15,10	15,75	16,10	17,50 (6,0)	17,00	17,50	18,00
Diskuswurf	47,50 (1,0)	49,50	51,50	53,50	52,50 (1,75)	51,00	54,00	56,00
Hammerwurf	54,00 (4,0)	57,00	60,50	63,00	62,00 (6,0)	60,50	64,00	67,00
Speerwurf	47,50 (600)	50,00	51,50	53,50	64,00 (800)	70,00	72,50	74,50
7-/ 10-Kampf	5.240 (U20)	5350	5500	5.650	6.800 (U20)	7.100	7.300	7.500