Regionalkader-Richtwerte des LVRR

LEICHTATHLETIK-VERBAND RHEINHESSEN-RHEINLAND

Disziplin / Altersklasse	M14	W14	M13	W13	M12	W12	M11	W11
50m	-	-	-	-	-	-	8,00*	8,00*
75m	-	-	10,40	10,50	10,90	11,00	-	
100m	13,00	13,60	-	-	-	-	-	
300m	43,00	45,00	-	-	-	-	-	
800m	02:18,00	02:33,00	02:28,00	02:38,00	02:37,00	02:44,00	02:45,00	02:50,00
2000m	06:52,00	07:40,00	07:20,00	8:00,00	07:45,00	08:20,00	08:05,00	08:35,00
3000m	10:45,00	12:00,00	11:30,00	12:30,00	-	-	-	-
Hindernis	05:45,00	06:10,00	-	-	-	-	-	-
3000m Gehen	18:00,00	19:00,00	-	-	-	-	-	-
60m Hürden	-	-	10,50	10,60	11,00	11,10	-	-
80m Hürden	13,00	13,20	-	-	-	-	-	-
300m Hürden	47,00	49,00	-	-	-	-	-	-
Hochsprung	1,56	1,48	1,48	1,40	1,42	1,35	1,25*	1,22*
Stabhochsprung	2,40	2,10	2,20	1,90	2,10	1,80	-	-
Weitsprung	5,40	5,00	5,00	4,80	4,80	4,40	4,40*	4,00*
Dreisprung/Mehrfachsprung	10,80/16,00	9,60/15,00	15,00	14,00	-	-	-	-
Kugelstoßen	11,50	10,20	10,50	9,00	9,00	7,50	-	-
Diskuswurf	32,00	24,00	28,00	21,00	24,00	18,00	-	-
Hammerwurf	28,00	24,00	25,00	20,00	22,00	18,00	-	-
Speerwurf	34,00	31,00	32,00	27,00	24,00	22,00	-	-
Ballwurf	-	-	45,00	40,00	38,00	35,00	36,00 (80g)*	30,00 (80g)*
Mehrkampf (9, 7)	4300	3300	-	-	-	-	-	-
BWK Sprung	2450	2350	2250	2300	2000	2150	-	-
BWK Lauf	2400	2300	2225	2250	1975	2100	-	-
BWK Wurf	2350	2250	2200	2200	1950	2050	-	-
Mehrkampf (4, 3)	1960	1880	1800	1840	1600	1720	950/1250	1050/1400

*In der AK11 kann ein Richtwert ausschließlich im Mehrkampf (3,4) erreicht werden. Einzelwerte dienen nur zur Orientierung und können höchstens in der Einschätzung des Kadertrainers Berücksichtigung finden.

= RK I = RK II = TFG Lauf RLP