

Orientierungswerte für den Leichtathletik-Nachwuchs

männlich

	SK	AK15	AK16	AK17	AK18	AK19	AK20
100m	11	13,3	13	12,8	12,6	12,4	12,2
	12	12,9	12,6	12,4	12,2	12	11,8
	13	12,9	12,6	12,3	12,1	11,9	11,7
	20	12,7	12,4	12,2	12	11,8	11,6
	34	20	19,7	19,5	19,3	19,1	18,9
	35	15,1	14,9	14,7	14,5	14,3	14,1
	36	14,3	13,9	13,7	13,5	13,3	13,1
	37	13,8	13,5	13,3	13,1	12,9	12,7
	38	13,6	13,3	13,1	12,9	12,7	12,5
	42	14,7	14,4	14,2	14	13,8	13,6
	44	13	12,7	12,5	12,3	12,1	11,9
	46	12,5	12,2	12	11,8	11,6	11,4
	51	25,1	24,6	24,2	23,8	23,4	23
	52	20,9	20,4	20	19,8	19,4	19
	53	18,1	17,6	17,2	16,8	16,4	16
	54	17,1	16,6	16,2	15,8	15,4	15
200m	11 X		26,9	26,4	25,9	25,4	24,9
	12 X		26,2	25,7	25,2	24,7	24,2
	13 X		26,8	26,3	25,8	25,3	23,8
	20 X		26	25,5	25	24,5	24
	35 X		32,5	32	31,5	31	30,5
	36 X		29,5	29	28,5	28	27,5
	37 X		28	27,5	27	26,5	26
	38 X		27,4	26,9	26,4	25,9	25,4
	42 X		33	32,5	32	31,5	31
	44 X		27,5	27	26,5	26	25,5
	46 X		25,2	24,7	24,2	23,7	23,2
	51 X		52	51	50	49	48
	52 X		39	38	37	36	35
	53 X		31	30,5	30	29,5	29
	54 X		31,5	30,5	29,5	28,5	27,5
	400m	11 X		61,5	60,25	59	58
12 X			59	57,75	56,5	55,5	54,5
13 X			58	56,75	55,5	54,5	53,5
20 X			57,5	56,25	55	54	53
36 X			01:10,0	01:08,0	01:06,0	01:04,0	01:02,0
37 X			01:09,0	01:06,0	01:04,0	01:02,0	01:00,0
38 X			62,5	61,25	60	59	58
44 X			61,5	60,25	59,5	58,5	57,5
46 X			57,5	56,25	55	54	53
51 X			01:38,0	01:36,0	01:34,0	01:32,0	01:30,0
52 X			01:16,0	01:14,0	01:12,0	01:10,0	01:08,0
53 X			58,5	57,25	56	55	54
54 X			56	54,75	53,5	52,5	51,5

männlich	SK	AK15	AK16	AK17	AK18	AK19	AK20
800m	11	03:10,0	02:18,0	02:15,5	02:13,0	02:10,5	02:08,0
	12	03:08,0	02:16,0	02:13,5	02:11,0	02:08,5	02:06,0
1000m	13	03:06,0	02:14,0	02:11,5	02:09,0	02:06,5	02:04,0
bei AK14/15	20	03:05,0	02:13,0	02:10,5	02:08,0	02:05,5	02:03,0
	37	03:20,0	02:28,0	02:25,5	02:23,0	02:20,5	02:18,0
	38	03:12,0	02:20,0	02:17,5	02:15,0	02:12,5	02:10,0
	46	03:01,0	02:09,0	02:06,5	02:04,0	02:01,5	01:59,0
	52	03:16,0	02:25,0	02:22,5	02:19,0	02:16,5	02:14,0
	53	02:50,0	01:58,0	01:55,5	01:53,0	01:50,5	01:48,0
	54	02:45,0	01:53,0	01:50,5	01:48,0	01:45,5	01:43,0

Hochsprung	42	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,65
	44	1,62	1,67	1,72	1,77	1,82	1,87
	46	1,57	1,63	1,68	1,73	1,78	1,83

Weitsprung	11	4,40	4,70	5,00	5,30	5,50	5,70
	12	5,10	5,40	5,70	6,00	6,20	6,40
	13	5,30	5,60	5,90	6,20	6,40	6,60
	20	4,80	5,10	5,40	5,70	5,90	6,10
	36	3,10	3,40	3,70	4,00	4,20	4,40
	37	3,90	4,20	4,50	4,80	5,00	5,20
	38	4,10	4,40	4,70	5,00	5,20	5,40
	42	3,80	4,10	4,40	4,70	4,90	5,10
	44	4,80	5,10	5,40	5,70	5,90	6,10
	46	5,10	5,40	5,70	6,00	6,20	6,40

männlich

	SK	AK15	AK16	AK17	AK18	AK19	AK20
Kugel	11	7,50	8,30	9,00	9,60	10,30	11,00
	12	9,00	9,80	10,50	11,00	11,50	12,20
	13	9,20	10,00	10,70	11,20	11,70	12,40
	20	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00	10,50
	32	3,60	3,90	4,20	4,50	5,00	5,50
	33	5,90	6,20	6,50	7,00	7,50	8,00
	34	6,40	6,70	7,00	7,50	8,00	8,50
	35	7,60	7,90	8,20	8,70	9,20	9,70
	36	7,40	7,70	8,00	8,50	9,00	9,50
	37	8,70	9,00	9,30	9,80	10,30	10,80
	38	8,90	9,20	9,50	10,00	10,50	11,00
	40	6,40	6,70	7,00	7,50	8,00	8,50
	42	7,90	8,20	8,50	9,00	9,50	10,00
	44	10,40	10,70	11,00	11,50	12,00	12,50
	46	10,90	11,20	11,50	12,00	12,50	13,00
	52	5,00	5,30	5,80	6,20	6,50	7,00
	53	4,70	5,00	5,50	5,90	6,40	6,90
	54	5,80	6,10	6,60	7,00	7,50	8,00
	55	6,10	6,50	7,00	7,50	8,25	9,00
	56	6,50	6,90	7,40	7,90	8,65	9,40
	57	9,00	9,50	10,00	10,50	10,25	11,00
	58	9,30	9,80	10,30	10,80	11,55	12,30

männlich

Diskus	11	26,00	28,00	30,00	32,00	33,00	35,00
	12	29,00	31,00	33,00	35,00	36,00	38,00
	13	30,00	32,00	34,00	36,00	37,00	39,00
	20	18,00	20,00	22,00	24,00	25,00	26,00
	32	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	14,00
	33	15,00	16,00	17,00	18,00	20,00	22,00
	34	21,00	22,00	23,00	24,00	26,00	28,00
	35	24,00	25,00	26,00	27,00	29,00	31,00
	36	23,00	24,00	25,00	26,00	28,00	30,00
	37	27,00	30,00	33,00	34,00	36,00	38,00
	38	21,00	23,00	25,00	27,00	29,00	31,00
	40	17,00	19,00	21,00	23,00	25,00	27,00
	42	25,00	27,00	29,00	31,00	33,00	35,00
	44	30,00	32,00	34,00	36,00	38,00	40,00
	46	26,00	28,00	30,00	32,00	34,00	36,00
	51	4,00	4,50	5,50	6,00	7,00	8,00
	52	9,00	11,00	13,00	14,00	15,00	16,00
	53	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00
	54	18,00	19,00	20,50	22,00	23,50	25,00
	55	22,50	23,50	25,00	26,50	28,00	29,50
	56	22,00	24,00	26,00	28,00	30,00	32,00
	57	28,00	30,00	32,00	35,00	37,00	39,50
	58	33,00	35,00	38,00	40,50	43,00	46,00

	SK	AK15	AK16	AK17	AK18	AK19	AK20
Speer	11	25,00	27,00	30,00	32,00	36,00	38,00
	12	29,00	31,00	34,00	36,00	40,00	42,00
	13	32,00	34,00	36,00	38,00	42,00	44,00
	20	24,00	26,00	28,00	30,00	34,00	36,00
	35	17,00	19,00	21,00	23,00	26,00	28,00
	36	19,00	21,00	23,00	25,00	28,00	30,00
	37	27,00	29,00	31,00	33,00	36,00	38,00
	38	28,00	30,00	32,00	34,00	37,00	39,00
	40	18,00	20,00	22,00	24,00	26,00	28,00
	42	28,50	30,50	32,50	34,50	36,50	38,50
	44	31,00	33,00	35,00	37,00	39,00	41,00
	46	34,00	36,00	38,00	40,00	42,00	44,00
	52	10,00	11,00	11,50	12,50	13,50	14,50
	53	10,50	11,50	13,50	14,50	15,50	17,00
	54	15,00	16,00	17,50	19,00	20,50	22,00
	55	15,00	17,00	19,00	21,00	23,00	25,00
	56	19,00	21,00	23,00	25,00	27,00	29,00
	57	22,00	24,00	26,00	27,00	29,00	31,00
	58	25,00	27,00	30,00	32,00	36,00	38,00
Keule	32	15,00	17,00	19,00	21,00	23,00	25,00
	51	11,00	13,00	15,00	17,00	19,00	21,00

weiblich

100m	SK	AK15	AK16	AK17	AK18	AK19	AK20
	11	15,20	14,90	14,60	14,40	14,20	14,00
	12	14,50	14,10	13,90	13,70	13,50	13,30
	13	14,40	14,10	13,90	13,70	13,50	13,30
	20	14,75	14,45	14,25	14,05	13,85	13,65
	34	22,70	22,40	22,10	21,90	21,70	21,50
	36	16,70	16,40	16,20	16,00	15,80	15,60
	37	16,50	16,20	16,00	15,80	15,60	15,40
	38	16,30	16,00	15,80	15,60	15,40	15,20
	42	19,60	19,30	19,10	18,90	18,70	18,50
	44	15,80	15,50	15,30	15,10	14,90	14,70
	46	14,80	14,50	14,30	14,10	13,90	13,70
	52	23,60	23,30	23,10	22,90	22,70	22,50
	53	20,10	19,80	19,60	19,40	19,20	19,00
	54	18,80	18,50	18,30	18,10	17,90	17,70
200m	11	x	32,00	31,50	31,00	30,50	30,00
	12	x	30,00	29,50	29,00	28,50	28,00
	13	x	30,00	29,50	29,00	28,50	28,00
	20	x	30,20	29,70	29,20	28,70	28,20
	34	x	40,50	40,00	39,50	39,00	38,50
	36	x	36,60	36,00	35,50	35,00	34,50
	37	x	35,00	34,50	34,00	33,50	33,00
	38	x	33,00	32,50	32,20	31,70	31,20
	44	x	32,00	31,50	31,00	30,50	30,00
	46	x	29,50	29,00	28,50	28,00	27,50
	52	x	46,50	46,00	45,50	44,50	44,00
	53	x	35,00	34,50	34,00	33,50	33,00
	54	x	34,00	33,50	33,00	32,50	32,00
400m	11	x	69,00	67,50	66,00	64,50	63,00
	12	x	68,00	66,50	65,00	63,50	62,00
	13	x	68,00	66,50	65,00	63,50	62,00
	20	x	75,00	73,50	72,00	70,50	69,00
	34	x	01:25,0	01:22,0	01:19,0	01:16,0	01:13,0
	38	x	74,50	73,00	71,50	70,00	68,50
	46	x	67,20	65,70	64,20	62,70	61,20
	52	x	01:36,0	01:34,5	01:33,0	01:31,5	01:30,0
	53	x	01:10,0	01:08,5	01:07,0	01:05,5	01:05,0
	54	x	01:13,0	01:10,0	01:07,0	01:04,0	01:01,0
800m	12	02:55,0	02:45,0	02:40,0	02:35,0	02:30,0	02:25,0
	20	02:45,0	02:42,0	02:39,0	02:36,0	02:33,0	02:30,0
	53	02:20,0	02:17,0	02:14,0	02:11,0	02:08,0	02:05,0
	54	02:15,0	02:12,0	02:09,0	02:06,0	02:03,0	02:00,0
Weitsprung	11	3,60	3,75	3,90	4,00	4,10	4,20
	12	4,30	4,45	4,60	4,70	4,80	4,90
	13	4,30	4,45	4,60	4,70	4,80	4,90
	20	4,05	4,20	4,35	4,45	4,55	4,65
	42	2,60	2,75	2,90	3,00	3,10	3,20
	44	3,40	3,55	3,70	3,80	3,90	4,00
	46	4,20	4,35	4,50	4,60	4,70	4,80

weiblich

	SK	AK15	AK16	AK17	AK18	AK19	AK20
Diskus	11	17,00	20,00	22,00	24,00	26,00	28,00
	12	25,00	27,00	29,00	31,00	33,00	35,00
	13	23,00	25,00	27,00	29,00	31,00	33,00
	20	15,00	17,00	19,00	21,00	23,00	25,00
	32	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
	33	9,00	9,50	10,00	10,50	11,00	11,50
	34	10,50	12,00	13,50	15,00	16,50	18,00
	35	9,50	11,00	12,50	14,00	15,50	17,00
	36	11,50	13,00	14,50	16,00	17,50	19,00
	37	14,00	15,50	17,00	18,50	20,00	21,50
	38	15,00	16,50	18,00	19,50	21,00	22,50
	40	9,50	11,00	12,50	14,00	15,50	17,00
	42	15,00	17,00	19,00	21,00	23,00	25,00
	44	20,00	22,00	24,00	26,00	28,00	30,00
	46	24,00	25,50	27,50	28,50	30,50	32,50
	51	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00
	52	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
	53	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00
	54	7,50	8,50	9,50	10,50	11,50	12,50
	55	10,50	12,50	14,00	16,00	18,00	18,50
	56	11,50	13,00	14,50	16,00	17,50	19,00
	57	12,50	14,00	15,50	17,00	18,50	20,00
	58	17,50	19,00	20,50	22,00	23,50	25,00

Kugel	11	5,70	6,20	6,70	7,20	7,90	8,60
	12	7,30	7,80	8,30	8,80	9,50	10,20
	13	6,60	7,10	7,60	8,10	8,80	9,50
	20	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
	32	2,90	3,20	3,50	3,80	4,10	4,40
	33	3,10	3,40	3,70	4,00	4,30	4,60
	34	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00
	35	3,80	4,30	4,80	5,30	5,80	6,30
	36	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00	6,50
	37	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
	38	6,50	7,20	7,70	8,20	8,70	9,20
	40	3,50	4,00	4,50	5,00	5,50	6,00
	42	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50
	44	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00
	46	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50
	52	3,00	3,30	3,60	3,90	4,20	4,50
	53	3,20	3,50	3,80	4,10	4,40	4,70
	54	3,50	3,80	4,10	4,40	4,70	5,00
	55	4,30	4,80	5,30	5,80	6,30	6,80
	56	4,40	4,90	5,40	5,90	6,40	6,90
	57	4,50	5,10	5,50	6,00	6,50	7,00
	58	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00

weiblich

	SK	AK15	AK16	AK17	AK18	AK19	AK20
Speer	20	14,00	17,00	20,00	22,00	25,00	27,00
	33	6,00	6,70	7,40	8,10	8,80	9,50
	34	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00
	35	10,50	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00
	36	11,50	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00
	37	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00
	38	16,00	17,50	18,50	19,50	20,50	21,50
	40	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00
	42	14,00	16,00	18,00	20,00	22,00	24,00
	44	22,00	24,00	26,00	28,00	30,00	32,00
	46	21,00	23,00	25,00	27,00	29,00	31,00
	52	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50
	53	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
	54	4,50	5,20	5,90	9,60	10,30	11,00
	55	12,00	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00
	56	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00	19,00
	57	13,00	14,00	15,00	16,00	17,00	18,00
	58	15,50	16,50	17,50	18,50	19,50	20,50

Keule	32	8	10	12	14	16	18
	51	6	7,5	9	10,5	12	13,5