

# Landeskaderrichtwerte (bundeseinheitliche)

## Kriterien für die Aufnahme in den Landeskader des Berliner Leichtathletik-Verbandes

Die Einstufung in die Nachwuchsförderung des Landeskaders erfolgt nach bundeseinheitlichen Kaderrichtwerten, die in gemeinschaftlicher Abstimmung der Landesverbände erarbeitet und verabschiedet wurden. Für die weiteren Kaderstufen (OK, PK, EK und NK1, NK2) gelten die vom Deutschen Leichtathletik-Verband festgelegten Nominierungskriterien. Die Leistungswerte sind als Richt- und Entwicklungswerte zu verstehen. **Vom Erreichen des Richtwertes allein ist noch kein Anspruch auf die Nominierung für den Landeskader abzuleiten!** Im Umkehrschluss können demnach auch Athlet:innen, die eine besondere Entwicklungsperspektive besitzen, den Leistungsrichtwert jedoch noch nicht erfüllen, in den Landeskader berufen werden.

Diese Richtwerte können bis zum Ende der jeweiligen Freiluftsaison erbracht werden (Stichtag: 30.09. des Jahres). Eine Berufung in den Kader erfolgt für die kommende Saison. Eine Überarbeitung der Kaderliste erfolgt nach der Hallensaison durch die BLV-Landestrainer (in der Regel in der Woche nach den Deutschen Hallenmeisterschaften).

### Kriterien:

- Stand und Entwicklung der Wettkampfleistung(en) und -platzierung(en)
- Landesdisziplintrainerurteil (unter Einbezug des Heimtrainers und Beachtung wichtiger Zusatzkriterien wie Persönlichkeitsvoraussetzungen, Tempo der Leistungsentwicklung, biologisches Alter, absolviertes Training)
- Stand und Entwicklung von perspektivisch bedeutsamen Leistungsvoraussetzungen
- Gesundheitsstatus und körperliche Dispositionen
- Zusammenarbeit mit dem Landesverband

## Voraussetzungen für die Aufnahme in den Landeskader des Berliner Leichtathletik-Verbandes

- Unterschriebene Athletenvereinbarung mit Anlagen
- Anerkennung der Anti-Dopingresolution



## weiblich

## Landeskaderrichtwert

	Landeskader					Landeskader U23			
	W14 U16	W15 U16	W16 U18	W17 U18	W18 U20	W19 U20	W20 U23	W21 U23	W22 U23
<b>Sprint</b>						2004	2003	2002	2001
100 m	13,00	12,75	12,45	12,30	12,15	11,95	11,80	11,70	11,60
200 m	ohne	ohne	25,80	25,30	24,80	24,45	24,00	23,80	23,65
300/400 m	ohne	42,50	59,50	58,00	56,50	55,50	54,50	54,00	53,50
80/100/110 m									
H	12,40	12,00	14,70	14,30 (U18)	14,30 (U20)	14,10 (U20)	13,75	13,60	13,50
300/400 m H	ohne	47,00	65,50	64,50	62,50	61,50	60,50	59,50	58,50
<b>Lauf</b>									
800	2:23,00	2:20,00	2:17,00	2:14,00	2:11,00	02:09,00	02:07,50	02:06,00	02:04,50
1.500 m			4:50,00	4:44,00	4:35,00	04:28,50	04:23,50	04:20,50	04:17,50
2.000/3.000 m	7:05,00	6:55,00/11:00,00	10:30,00	10:10,00	9:50,00	09:35,00	-	-	-
5.000 m					18:00,00	16:50,00	16:35,00	16:15,00	16:00,00
10.000 m						36:45,00	36:00,00	35:15,00	34:45,00
1.5/2./3.000 m									
Hi.			5:30,00	5:20,00	7:10,00	6:54,00/ 10:44,00	10:34,00	10:24,00	10:14,00
21,1km						-	01:21:30	01:20:00	01:18:30
42,2km						-	02:47:00	02:45:00	02:43:00
<b>Gehen</b>									
3.000/5.000 m									
G	18:00,00	17:00,00	16:00,00	15:15,00	25:00,00	25:00,00	24:00:00	-	-
10.000 m G/10									
km G					ohne	51:00,00	49:00,00	48:00:00	-
20km/35km									
Gehen						1:48:00	1:44:30	1:42:30	1:40:30/ 3:20:00
<b>Sprung</b>									
Hoch	1,60	1,65	1,69	1,73	1,76	1,78	1,81	1,83	1,84
Stabhoch	2,70	2,90	3,10	3,30	3,55	3,90	4,05	4,15	4,25
Weit	5,20	5,40	5,55	5,65	5,80	6,05	6,20	6,30	6,40
Drei	ohne	10,80	11,20	11,60	12,00	12,50	12,95	13,10	13,25
<b>Wurf</b>									
Kugel	11,50 (3)	12,50 (3)	13,20 (3)	14,20 (3)	13,60 (4)	14,70 (4)	15,10	15,75	16,10
Diskus	30,00	34,00	37,00	40,00	43,00	47,50 (1)	49,50	51,50	53,50
Hammer	33,00 (3)	38,00 (3)	43,00 (3)	47,00 (3)	47,00 (4)	54,00 (4)	57,00	60,50	63,00
Speer	34,00 (500)	38,00 (500)	44,00 (500)	48,00 (500)	46,00 (600)	47,50 (600)	50,00	51,50	53,50
<b>Mehrkampf</b>									
7-Kampf	3.500	3.700	4.600	4.800 (U18)	4.900 (U20)	5240 (U20)	5350	5500	5650

männlich

Landeskaderrichtwert

Disziplin	Landeskader					Landeskader U23			
	M14 U16	M15 U16	M16 U18	M17 U18	M18 U20	M19 U20	M20 U23	M21 U23	M22 U23
<b>Sprint</b>									
100 m	12,00	11,70	11,40	11,15	10,95	10,70	10,60	10,52	10,48
200 m	ohne	ohne	23,30	22,70	22,20	21,60	21,40	21,25	21,10
300/400 m	ohne	37,50	52,00	50,75	49,50	48,50	48,00	47,50	47,00
80/100/110 m H	11,90	11,20	14,90	14,50 (U18)	14,50 (U20)	14,05 (U20)	14,50	14,25	14,05
300/400 m H	ohne	41,30	58,30	56,50	55,00	53,40	52,75	52,15	51,50
<b>Lauf</b>									
800	2:10,00	2:04,00	1:59,00	1:57,00	1:54,50	01:53,00	01:51,00	01:50,00	01:49,00
1.500 m			4:10,00	4:04,00	3:57,00	03:53,00	03:49,00	03:46,00	03:44,00
2.000/3.000 m	10:10,00	9:40,00	9:10,00	8:55,00	8:45,00	08:35,00			
5.000 m					14:50,00	14:40,00	14:25,00	14:15,00	14:05,00
10.000 m					32:45,00	30:45,00	30:25,00	30:10,00	29:50,00
2./3.000 m Hi.			6:30,00	6:20,00	6:10,00	5:55/ 9:25	09:15,00	09:05,00	08:55,00
21,1km							01:09,00	01:08:00	01:07:00
42,2km							02:25:00	02:22:30	02:20:00
<b>Gehen</b>									
3.000/5.000 m G	17:00,00	15:30,00	27:30,00	24:30,00					
10.000 m G/10 km G					51:00,00	45:30,00	43:40,00	42:00,00	
20km/35km Gehen						01:36,00	01:34,00	01:31,00	01:28,00
<b>Sprung</b>									
Hoch	1,76	1,85	1,93	1,98	2,03	2,08	2,12	2,16	2,18
Stabhoch	3,20	3,70	4,10	4,30	4,60	4,80	5,00	5,15	5,30
Weit	5,80	6,20	6,60	6,90	7,15	7,25	7,50	7,60	7,70
Drei	ohne	12,50	13,50	14,00	14,50	14,80	15,35	15,65	15,85
<b>Wurf</b>									
Kugel	13,25 (4)	15,00 (4)	15,70 (5)	16,50 (5)	16,50 (6)	17,50 (6,0)	17,00	17,50	18,00
Diskus	38,00 (1)	46,00 (1)	45,00 (1,5)	49,00 (1,5)	48,00 (1,75)	52,50 (1,75)	51,00	54,00	56,00
Hammer	40,00 (4)	46,00 (4)	50,00 (5)	58,00 (5)	60,00 (6)	62,00 (6,0)	60,50	64,00	67,00
Speer	45,00 (600)	50,50 (600)	55,00 (700)	59,00 (700)	60,00 (800)	64,00 (800)	70,00	72,50	74,50
<b>Mehrkampf</b>									
9-/10-Kampf	4.700	5.000	6.100 (U18)	6.400 (U18)	6.500 (U20)	6850 (U20)	7100	7300	7500

