

## SLV Regionalkader Zürich- ZLV Talents

## Richtwerte Saison 2010 männlich (angegebenes Alter 2009)

Alter 2009	13	14	15	16	17	18
Jahrgang	96	95	94	93	92	91
Disziplin/ Richtwerte						
60m	7:80 Sek.					
80m		9:80 Sek.	9:70 Sek.			
100m				11:50 Sek.	11:40 Sek.	11:20 Sek.
200m				23:20 Sek.	22:90 Sek.	22:60 Sek.
400m				52:00 Sek.	51:00 Sek.	50:20 Sek.
800m				2:04 Min.	2:02 Min.	1:58 Min.
1000m	2:55 Min.	2:48 Min.	2:45 Min.			
1500m				4:20 Min.	4:15 Min.	4:05 Min.
3000m		9:50 Min.	9:40 Min.	9:20 Min.	9:10 Min.	9:00 Min.
80m Hürden	12:60 Sek.		12:50			
100m Hürden		14:60	14:40			
110m Hürden				15:20 Sek.	15:00 Sek.	14:80 Sek.
Hoch	1,55 m	1,65 m	1,70 m	1,75 m	1,80 m	1,85 m
Weit	5,30 m	5,80 m	6,00 m	6,25 m	6,50 m	6,75 m
Stab	2,60 m	3,00 m	3,30 m	3,60 m	4,00 m	4,30 m
Kugel	12,00 m (3 Kg)	12,50 m (4 Kg)	13,50 m (4 Kg)	13,00 m (5 Kg)	14,00 m (5 Kg)	13,00 m (6 Kg)
Diskus	34 m (0,75 Kg)	34 m (1 Kg)	38 m (1 Kg)	38,00 m (1,5 Kg)	40 m (1,5 Kg)	40 m (1,75 Kg)
Speer	40 m (400g)	42 m (600g)	45 m (600 g)	48 m (700g)	52 m (700g)	55 m (800g)
300/400m Hürden				42:50 Sek.	41:50 Sek.	56:00 Sek.
Mehrkampf		3850 Punkte	4000 Punkte	5800 Punkte	6000 Punkte	6200 Punkte