

SLV Regionalkader Zürich- ZLV Talents

Richtwerte Saison 2010 weiblich (angegebenes Alter 2009)

Alter 2009	13	14	15	16	17	18
Jahrgang	96	95	94	93	92	91
Disziplin/ Richtwerte						
60m	8:20 Sek.					
80m		10:50	10:40			
100m				12:70 Sek.	12:60 Sek.	12:40 Sek.
200m				26:70 Sek.	26:30 Sek.	25:90 Sek.
400m				60:50 Sek.	59:50 Sek.	58:00 Sek.
800m				2:25 Min.	2:22 Min.	2:18 Min.
1000m	3:15 Min.	3:10	3:06			
1500m				5:15 Min.	5:05 Min.	4:55 Min.
2000m/ 3000m		7:00 Min.	6:48 Min.			
60m Hürden	10:10 Sek.					
80m Hürden		12:70	12:50			
100m Hürden				15:20 Sek.	15:00 Sek.	14:80 Sek.
Hoch	1,50 m	1,56 m	1,60 m	1,62 m	1,66 m	1,70 m
Weit	5,10 m	5,20 m	5,30 m	5,40 m	5,50 m	5,60 m
Stab	2,40 m	2,60 m	2,80m	3,00 m	3,20 m	3,40 m
Kugel	10,50 m (3 Kg)	11,50 m (3 Kg)	12,00 m (3 Kg)	12,50 m (3 Kg)	13,00 m (3 Kg)	12,00 m (4 Kg)
Diskus	28 m (0,75 Kg)	30 m (0,75 Kg)	32 m (0,75 Kg)	30,00 m (1 Kg)	32 m (1 Kg)	35 m (1 Kg)
Speer	35 m (400g)	36,50 m (400g)	38 m (400 g)	36 m (600g)	38,50 m (600g)	40,50 m (600g)
300/400m Hürden				47:50	46:50	
Mehrkampf		3150 Punkte	3300 Punkte	4200 Punkte	4400 Punkte	4600 Punkte