

Gehörlosen Sportverband NRW e.V. - Leistungssport

männlich	Landeskader NRW			
	Richtwerte für die Aufnahme in den Landeskader 2025			
Jahrgang	U16	U18	U18	U20
Alter	15	16	17	18
Disziplin				
100m	12,60	12,30	12,00	11,80
200m	ohne	24,40	24,20	24,00
300*/400m	40,00*	57,00	56,00	54,50
800m	2:17,00	2:14,50	2:12,00	2:08,50
1500m		4:40,00	4:30,00	4:20,00
3000m	10:50,00	10:00,00	9:40,00	9:20,00
5000m				18:40,00
110mH		16,05*	15,85*	15,60*
300/400mH	44,00	65,00*	63,00*	61,80
2000mH		8:20,00	7:50,00	7:20,00
Hoch	1,60	1,65	1,70	1,75
Stabhoch	3,40	3,50	3,55	3,60
Weit	5,20	5,50	5,80	6,20
Drei	11,50	12,50	12,70	13,00
Kugel	10,50(4)	11,50(5)	12,00(5)	12,20(6)
Diskus	27,00(1,0)	27,00(1,5)	28,00(1,5)	31,00(1,75)
Hammer	28,00(1,0)	35,00(5)	38,00(5)	38,00(6)
Speer	31,00*	36,00*	38,00*	38,00*
Zehnkampf	4000	4500	5100	5200

* Jugendgeräte (Gewichte, Hürdenhöhe)

Stand: 19.11.2024