

## Richtwerte für Nordrhein-Meisterschaften (Jugend)

Für Nordrhein-Meisterschaften gibt es seit 2023 keine Qualifikationsnormen mehr, die erreicht werden müssen. Jeder mit einer Leistung in der Disziplin kann theoretisch starten. Die Liste gibt die Qualifikationsnormen früherer Meisterschaften an, um abschätzen zu können, welches Leistungsniveau erwartet wird.

Für NRW-Meisterschaften (LVN und FLVW) der U18 und älter gibt es Qualifikationsnormen (gemäß Ausschreibung).

Es sind Richtwerte, keine Qualis! D.h. auch mit ein wenig geringeren Leistungen kann man über die Teilnahme reden.

| Altersklassen            | U14        |            |            |            | U16        |            |            |            | U18        |         | U20        |         |
|--------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------|------------|---------|
| Jahr in dem man ... wird | 12         |            | 13         |            | 14         |            | 15         |            | 16 oder 17 |         | 18 oder 19 |         |
| Disziplin                | M 12       | W 12       | M 13       | W 13       | M 14       | W 14       | M 15       | W 15       | M U18      | W U18   | M U20      | W U20   |
| 75 m                     | 11,30      | 11,40      | 11,00      | 11,10      |            |            |            |            |            |         |            |         |
| 100 m                    |            |            |            |            | 13,30      | 13,90      | 12,80      | 13,80      | 12,20      | 13,50   | 11,90      | 13,40   |
| 200 m                    |            |            |            |            |            |            |            |            | 25,20      | 28,50   | 24,30      | 28,10   |
| 300 m                    |            |            |            |            |            |            | 41,70      | 46,20      |            |         |            |         |
| 400 m                    |            |            |            |            |            |            |            |            | 55,30      | 63,30   | 54,30      | 62,50   |
| 800 m                    | 2:38,00    | 2:55,00    | 2:31,20    | 2:43,20    | 2:24,20    | 2:37,20    | 2:20,20    | 2:33,20    | 2:09,20    | 2:30,20 | 2:06,20    | 2:29,20 |
| 1500 m                   |            |            |            |            |            |            |            |            | 4:40,20    | 5:35,20 | 4:25,20    | 5:17,20 |
| 2000 m                   | 8:00,00    | 9:00,00    | 7:30,00    | 8:15,00    |            |            |            |            |            |         |            |         |
| 60 m Hürden              | 12,30      | 12,30      | 11,50      | 11,70      |            |            |            |            |            |         |            |         |
| 80 m Hürden              |            |            |            |            | 14,10      | 14,30      | 13,30      | 13,80      |            |         |            |         |
| 110/100 m Hü             |            |            |            |            |            |            |            |            | 17,00      | 17,00   | 17,00      | 17,10   |
| 300 m Hürden             |            |            |            |            |            |            | 49,70      | 55,20      |            |         |            |         |
| 400 m Hürden             |            |            |            |            |            |            |            |            | 66,00      | 74,20   | 64,00      | 71,70   |
| 4x75 m Staffel           | ohne (U14) | ohne (U14) | ohne (U14) | ohne (U14) |            |            |            |            |            |         |            |         |
| 4x100 m Staffel          |            |            |            |            | ohne (U16) | ohne (U16) | ohne (U16) | ohne (U16) | ohne       | ohne    | ohne       | ohne    |
| Hochsprung               | 1,34       | 1,30       | 1,42       | 1,37       | 1,50       | 1,43       | 1,57       | 1,47       | 1,70       | 1,50    | 1,77       | 1,53    |
| Stabhochsprung           | 2,10       | 2,10       | 2,20       | 2,20       | 2,40       | 2,30       | 2,70       | 2,40       | 3,00       | 2,40    | 3,20       | 2,60    |
| Weitsprung               | 4,30       | 4,20       | 4,70       | 4,40       | 5,00       | 4,70       | 5,20       | 4,80       | 5,70       | 5,00    | 6,00       | 5,10    |
| Dreisprung               |            |            |            |            |            |            | 10,00      | 9,00       | 11,00      | 9,70    | 11,30      | 9,90    |
| Kugelstoßen              | 7,00       | 6,00       | 9,00       | 7,00       | 9,50       | 8,70       | 11,30      | 9,50       | 12,00      | 9,90    | 11,50      | 9,30    |
| Diskuswurf               | 17,00      | 15,00      | 21,00      | 18,00      | 24,00      | 20,00      | 31,00      | 21,00      | 32,00      | 24,00   | 30,00      | 24,00   |
| Speerwurf                | 23,00      | 19,00      | 27,00      | 21,00      | 32,00      | 24,00      | 35,70      | 27,00      | 43,00      | 30,00   | 41,00      | 29,00   |

Staffel-Teilnahmeberechtigung: M/W 11 in der U14; M/W 13 in der U16; M/W 15 in der U18; M/W U18 in der U20 und Männer/Frauen

angelehnt an Richtwerte des LVN aus 2019–2022

[Link zum Veranstaltungskalender des Leichtathletik-Verbands Nordrhein \(Ausschreibungen und Zeitpläne\)](#)