



Richtwerte, SM Halle Nachwuchs / Valeur indicatives, CS en salle jeunesse

Junioren Juniors	männl. Jugend A/ Cadets A	männl. Jugend B/ Cadets B	Haupt- disziplin	Neben- disziplin	Juniorinnen/ Femmes Juniors	weibl. Jugend A/ Cadettes A	weibl. Jugend B/ Cadettes B
<b>7.60</b>	<b>7.70</b>	<b>7.80</b>	<b>60m</b>		<b>8.60</b>	<b>8.70</b>	<b>8.80</b>
	10.00	10.00		80m		10.60	10.80
11.40	11.50			100m	12.90	12.90	
<b>23.50</b>	<b>23.60</b>		<b>200m</b>		<b>27.00</b>	<b>27.10</b>	
2:02.50	2:06.00			800m	2:26.00	2:28.00	
<b>2:42.00</b>	<b>2:48.00</b>	<b>2:55.00</b>	<b>1000m</b>		<b>3:12.00</b>	<b>3:15.00</b>	<b>3:15.00</b>
4:15.00	4:20.00			1500m	5:12.00	5:20.00	
9:15.00	9:45.00	10:30.00		3000m	10:55.00	11:30.00	11:45.00
				50mH 76.2		8.40	8.60
		8.20		50mH 84.0	8.30		
	8.00			50mH 91.4			
7.80				50mH 99.1			
<b>9.10</b>	<b>9.25</b>	<b>9.50</b>	<b>60mH</b>		<b>9.50</b>	<b>9.65</b>	<b>9.90</b>
				80mH 76.2		12.85	12.90
				100mH 76.2	15.60	15.60	
	15.50	15.50		100mH 84.0	16.50		
16.00	16.00			110mH 91.4			
16.00				110mH 99.1			
<b>1.80</b>	<b>1.75</b>	<b>1.70</b>	<b>Hoch</b>		<b>1.55</b>	<b>1.55</b>	<b>1.50</b>
<b>3.80</b>	<b>3.50</b>	<b>3.20</b>	<b>Stab</b>		<b>2.60</b>	<b>2.40</b>	<b>2.20</b>
<b>6.40</b>	<b>6.20</b>	<b>5.70</b>	<b>Weit</b>		<b>5.10</b>	<b>5.00</b>	<b>4.90</b>
					11.20	<b>11.20</b>	<b>10.30</b>
	12.80	<b>12.80</b>		Kugel 3kg			
				Kugel 4kg	<b>11.20</b>		
13.20	<b>13.20</b>			Kugel 5kg			
<b>13.20</b>				Kugel 6kg			

**3000m**

**Junioren und Juniorinnen bei der Männer und Frauen-Meisterschaft !  
Juniors et Femmes Juniors sont avec les Hommes et Femmes !**

**Hinweis / remarque:**

Die oben verlangten Richtwerte müssen **2004 oder 2005** bis zum Meldeschluss erfüllt sein.  
Les valeur indicatives doivent être réussies **2004 ou 2005** jusqu'au délai d'inscription.

Der SLV und der Organisator behalten sich vor, bei zu grossen Teilnehmerfeldern, die Richtwerte in Limiten umzuwandeln. Ein Appell geht an die Trainer, die Richtwerte für die Anmeldungen einzuhalten.  
La FSA et l'organisateur se réservent le droit de transformer les limites indicatives et minimas, en cas de trop grands pelotons. Les entraîneurs sont priés de respecter les limites indicatives lors des inscriptions.

Datum:	Autor	Datei Name:	Ausgabe:	Griff:	Seite:
21.12.04	Mo / SLV	sm90-limitenrichtwertecrossdis 05.doc	2004	9	1



Limiten, SM - Halle / Limites, CS - en salle

Männer / Hommes				Frauen / Femmes			
Hauptdisziplin	Nebendisziplin			Hauptdisziplin	Nebendisziplin		
60m	50m	7.10	6.20	60m	50m	8.10	7.00
	100m		11.05		100m		12.60
200m		22.50		200m		25.90	
400m		50.30		400m		60.00	
	400m H		56.00		400mH		70.00
800m		1:56.00		800m		2:22.00	
	1500m		4:05.00		1500m		4:55.00
	800m		1:56.00				
1500m		4:05.00					
	1500m		4:05.00		1500m		4:55.00
3000m		8:45.00		3000m		10:45.00	
	5'000m		15:00.00		5000m		19:00.00
	10000m		32:00.00		10000m		40:00.00
	3'000m St		9:45.00				
	50mH		7.70		50mH		8.20
60mH		9.00		60mH		9.40	
	110mH		15.70		100mH		15.50
Hoch		1.95		Hoch		1.60	
Stab		4.60		Stab		3.20	
Weit		6.90		Weit		5.40	
Drei		13.20		Drei		11.10	
Kugel		13.40		Kugel		11.65	
7 - kampf		16 Best		5 - kampf		16 Best	
10 - kampf			16 Best	7 - kampf			16 Best

Nur Junioren und Juniorinnen, seulement Juniors et Femmes Juniors

Junioren / Juniors

Juniorinnen / Femmes Juniors

3000m	1500m	9:15.00	4:15.00	3000m	1500m	10:55.00	5:12.00
	5'000m		17:00.00		5000m		21:00.00

Hinweis / remarque:

Die oben verlangten Limitenwerte müssen **2004 oder 2005** bis zum Meldeschluss erfüllt sein.  
Les performances susmentionnées doivent être réussies **2004 ou 2005** jusqu'au délai d'inscription.

Datum:	Autor	Datei Name:	Ausgabe:	Griff:	Seite:
21.12.04	Mo / SLV	sm90-limitenrichtwertecrossdis 05.doc	2004	9	2



Streckenlängen / distances de course

Schweizer Crossmeisterschaften  
Championnats suisses de cross

	Cross	Kurzcross/Cross court
<b>Männer / Hommes</b>	ca. 12 km	ca. 4 km
<b>Espoirs Männer / Espoirs Hommes</b>	ca. 12 km	ca. 4 km
<b>Junioren / Juniors</b>	ca. 8 km	
<b>männliche Jugend A / Cadets A</b>	ca. 6 km	
<b>männliche Jugend B / Cadets B</b>	ca. 4 km	
<b>Frauen / Femmes</b>	ca. 8 km	ca. 4 km
<b>Espoirs Frauen / Espoirs Femmes</b>	ca. 8 km	ca. 4 km
<b>Juniorinnen / Femmes juniors</b>	ca. 6 km	
<b>weibliche Jugend A / Cadettes A</b>	ca. 4 km	
<b>weibliche Jugend B / Cadettes B</b>	ca. 3 km	
Schüler A / écolers A	ca. 3 km	
Schülerinnen A / écolières A	ca. 2 km	
Schüler B / écolers B	ca. 2 km	
Schülerinnen B / écolières B	ca. 1.5 km	
Schüler C / écolers C	ca. 1 km	
Schüler C / écolers C	ca. 1 km	
Senioren / Seniors	ca. 6 km	
Seniorinnen / Femmes Seniors	ca. 4 km	
Volksläufer / Populaires hommes	ca. 4 km	
Volksläuferin / Populaires femmes	ca. 4 km	
Staffelläufe	ca. 6 x 0.5 km	

Schweizer Mehrkampfmeisterschaften / Championnats suisses concours multiples

Werte / indicatives	Kategorie			Anfangshöhe Stab / hauteurs initial perche
		10-kampf	ohne Limite	3.00
	Männer / Hommes	10-kampf	ohne Limite	3.00
	Espoirs Männer / Hommes	10-kampf	ohne Richtwert	3.00
	Junioren / Juniors	10-kampf	ohne Richtwert	
	männliche Jugend A / Cadets A	10-kampf	ohne Richtwert	
	männliche Jugend B / Cadets B	6-kampf	ohne Richtwert	
	Frauen / Femmes	7-kampf	ohne Limite	
	Espoirs Frauen / Femmes	7-kampf	ohne Richtwert	
	Juniorinnen / Femmes Juniors	7-kampf	ohne Richtwert	
	weibliche Jugend A / Cadettes A	7-kampf	ohne Richtwert	
	weibliche Jugend B / Cadettes B	5-kampf	ohne Richtwert	

Limiten / Limites

Schweizer 10'000m Meisterschaften  
Championnats suisses 10'000m

Männer/Hommes - Espoirs Männer/Hommes			Frauen/Femmes - Espoirs Frauen/Femmes		
10'000m	32:00.00		10'000m	40:00.00	
5000m	15:00.00		5000m	19:00.00	
10 km	20 Best		10 km	20 Best	

Hinweis / remarque:

Die oben verlangten Limitenwerte müssen **2004 oder 2005** bis zum Meldeschluss erfüllt sein.  
Les performances susmentionnées doivent être réussies **2004 ou 2005** jusqu'au délai d'inscription.

Datum:	Autor	Datei Name:	Ausgabe:	Griff:	Seite:
21.12.04	Mo / SLV	sm90-limtenrichtwertecrossdis 05.doc	2004	9	3



Limiten / Limites

Schweizer Leichtathletikmeisterschaften  
Championnats suisses d'athlétisme

Männer Hommes		Frauen Femmes	
100m	11.10	100m	12.70
200m	22.40	200m	26.20
400m	49.90	400m	60.50
800m	1:55.00	800m	2:20.00
1500m	4:00.00	1500m	4:55.00
5'000m	15:00.00	5'000m	19:00.00
110mH	15.70	100mH	15.50
400mH	57.00	400mH	70.00
3000 Steeple	9:50.00	3000 Steeple	<i>ohne Limite</i>
Hoch / hauteur	2.00	Hoch / hauteur	1.65
Stab / perche	4.70	Stab / perche	3.20
Weit / longueur	6.90	Weit / longueur	5.50
Drei / triple	13.50	Drei / triple	11.20
Kugel / poids	13.40	Kugel / poids	12.00
Diskus / disque	41.00	Diskus / disque	38.00
Hammer / marteau	45.00	Hammer / marteau	30.00
Speer / javelot	55.00	Speer / javelot	38.00

**Hinweis / remarque:**

Die oben verlangten Limitenwerte müssen **2003, 2004 oder 2005** bis zum Meldeschluss erfüllt sein.  
Les performances susmentionnées doivent être réussies **2003, 2004 ou 2005** jusqu'au délai d'inscription.



Richtwerte / Valeur indicatives,

SM Nachwuchs / CS jeunesse

Disziplin	Espoirs Männer/ Hommes	Junioren Juniors	Disziplin	Espoirs Frauen/ Femmes	Juniorinnen Femmes - Juniors
100m	11.40	11.40	100m	13.10	13.10
200m	23.10	23.10	200m	27.00	27.00
400m	51.50	52.00	400m	63.20	63.20
800m	1:58.00	2:00.00	800m	2:25.00	2:26.00
1500m	4:10.00	4:15.00	1500m	5:10.00	5:12.00
5'000m	16:30.00	17:00.00	5'000m	20:30.00	21:00.00
100mH			100mH	16.50	16.50
110mH	16.00	16.00	110mH		
400mH	59.00	59.50	400mH	73.00	73.00
3'000mSt	<i>ohne Richtwert</i>	<i>ohne Richtwert</i>	3'000mSt	<i>ohne Richtwert</i>	<i>ohne Richtwert</i>
Hoch / hauteur	1.85	1.85	Hoch / hauteur	1.60	1.60
Stab / perche	4.30	4.00	Stab / perche	3.00	2.80
Weit / longueur	6.70	6.60	Weit / longueur	5.40	5.30
Drei / triple	12.50	12.20	Drei / triple	10.20	9.90
Kugel / poids	12.30	13.40	Kugel / poids	10.20	10.20
Diskus/disque	37.00	37.00	Diskus/disque	29.00	29.00
Hammer/marteau	35.00	36.50	Hammer/marteau	28.00	28.00
Speer / javelot	49.00	48.50	Speer / javelot	36.00	35.00

**Hinweis / remarque:**

Im Programm der SM müssen die AthletenInnen mit der Meldeleistung aufgeführt werden.

Au programme des CS, les athlèt(e)s doivent être cités avec la performance d'inscription.

Die oben verlangten Richtwerte müssen **2004 oder 2005** bis zum Meldeschluss erfüllt sein.

Les valeur indicatives susmentionnées doivent être réussies **2004 ou 2005** jusqu'au délai d'inscription.

Der SLV und der Organisator behalten sich vor, bei zu grossen Teilnehmerfeldern, die Richtwerte in Limiten umzuwandeln. Ein Appell geht an die Trainer, die Richtwerte für die Anmeldungen einzuhalten.

La FSA et l'organisateur se réservent le droit de transformer les limites indicatives et minimas, en cas de trop grands pelotons. Les entraîneurs sont priés de respecter les limites indicatives lors des inscriptions.



Richtwerte / Valeur indicatives,

SM Nachwuchs / CS jeunesse

Disziplin	männliche Jugend A Cadets A	männliche Jugend B Cadets B	Disziplin	weibliche Jugend A Cadettes A	weibliche Jugend B Cadettes B
80m		10.00	80m		10.80
100m	11.60		100m	13.10	
200m	23.60		200m	27.20	
400m	53.00		400m	63.50	
800m	2:02.50		800m	2:28.00	
1000m		2:52.00	1000m		3:12.00
1500m	4:20.00		1500m	5:20.00	
3'000m	9:45.00	10:15.00	3'000m	11:30.00	11:45.00
80mH			80mH		12.85
100mH		15.50	100mH	15.60	
110mH	16.00		110mH		
300mH	42.50		300mH	49.00	
2000mSt	ohne Richtwert		2000mSt	ohne Richtwert	
Hoch / hauteur	1.80	1.75	Hoch / hauteur	1.60	1.55
Stab / perche	3.70	3.00	Stab / perche	2.60	2.30
Weit / longueur	6.30	6.00	Weit / longueur	5.20	5.10
Drei / triple	12.00	11.00	Drei / triple	9.60	9.00
Kugel / poids	13.50	12.80	Kugel / poids	11.40	10.60
Diskus/ disque	37.00	35.00	Diskus/ disque	28.00	27.00
Hammer/marteau	34.00	ohne Richtwert	Hammer/marteau	ohne Richtwert	ohne Richtwert
Speer / javelot	48.00	43.00	Speer / javelot	33.00	33.00

**Hinweis / remarque:**

Im Programm der SM müssen die AthletenInnen mit der Meldeleistung aufgeführt werden.

Au programme des CS, les athlèt(e)s doivent être cités avec la performance d'inscription.

Die oben verlangten Richtwerte müssen **2004 oder 2005** bis zum Meldeschluss erfüllt sein.

Les valeur indicatives susmentionnées doivent être réussies **2004 ou 2005** jusqu'au délai d'inscription.

Der SLV und der Organisator behalten sich vor, bei zu grossen Teilnehmerfeldern, die Richtwerte in Limiten umzuwandeln. Ein Appell geht an die Trainer, die Richtwerte für die Anmeldungen einzuhalten.

La FSA et l'organisateur se réservent le droit de transformer les limites indicatives et minimas, en cas de trop grands pelotons. Les entraîneurs sont priés de respecter les limites indicatives lors des inscriptions.

Datum:	Autor	Datei Name:	Ausgabe:	Griff:	Seite:
21.12.04	Mo / SLV	sm90-limitenrichtwertecrossdis 05.doc	2004	9	6