

## Landeskadernormen Para Leichtathletik

männlich

Disziplin	Startklasse	Zugelassene Klassen	NK2-Norm 100%	LK U21			LK U17			
				bis 20 95%	bis 18 90%	bis 17 85%	bis 16 80%	bis 15 75%	bis 14 70%	
100m	T11	T11	13,13	13,79	14,44	15,10	15,76	16,41	17,07	
100m	T12	T12	12,73	13,37	14,00	14,64	15,28	15,91	16,55	
100m	T13	T13	12,72	13,36	13,99	14,63	15,26	15,90	16,54	
100m	T34	T33, 34	18,29	19,20	20,12	21,03	21,95	22,86	23,78	
100m	T35	T35	14,41	15,13	15,85	16,57	17,29	18,01	18,73	
100m	T36	T36	14,25	14,96	15,68	16,39	17,10	17,81	18,53	
100m	T37	T37	13,35	14,02	14,69	15,35	16,02	16,69	17,36	
100m	T38	T38	13,29	13,95	14,62	15,28	15,95	16,61	17,28	
100m	T44	T44	14,54	15,27	15,99	16,72	17,45	18,18	18,90	
100m	T47	T45, T46, T47	12,78	13,42	14,06	14,70	15,34	15,98	16,61	
100m	T51	T51	25,41	26,68	27,95	29,22	30,49	31,76	33,03	
100m	T52	T52	20,31	21,33	22,34	23,36	24,37	25,39	26,40	
100m	T53	T53	17,43	18,30	19,17	20,04	20,92	21,79	22,66	
16,46s	T54	T54	16,46	17,28	18,11	18,93	19,75	20,58	21,40	
100m	T63	T42, T63	14,53	15,26	15,98	16,71	17,44	18,16	18,89	
100m	T64	T62, T64	12,87	13,51	14,16	14,80	15,44	16,09	16,73	
200m	T35	T35	29,67	31,15	32,64	34,12	35,60	37,09	38,57	
200m	T37	T37	26,87	28,21	29,56	30,90	32,24	33,59	34,93	
200m	T51	T51	47,47	49,84	52,22	54,59	56,96	59,34	61,71	
200m	T64	T64	26,55	27,88	29,21	30,53	31,86	33,19	34,52	
400m	T11	T11	60,95	64,00	67,05	70,09	73,14	76,19	79,24	
400m	T12	T12	56,89	59,73	62,58	65,42	68,27	71,11	73,96	
400m	T13	T13	57,64	60,52	63,40	66,29	69,17	72,05	74,93	
400m	T20	T20	56,88	59,72	62,57	65,41	68,26	71,10	73,94	
400m					1:04,00	1:07,05	1:10,09	1:13,14	1:16,19	
400m						1:02,58	1:05,42	1:08,27	1:11,11	
400m						1:03,40	1:06,29	1:09,17	1:12,05	
400m								1:09,17	1:12,05	
400m								1:11,11	1:13,96	
400m								1:11,10	1:13,94	
400m								1:11,10	1:13,94	

400m	T36	T36	65,61	68,89	72,17	75,45	78,73	82,01	85,29
			1:05,61	1:08,89	1:12,17	1:15,45	1:18,73	1:22,01	1:25,29
400m	T37	T37	60,60	63,63	66,66	69,69	72,72	75,75	78,78
			1:00,60	1:03,63	1:06,66	1:09,69	1:12,72	1:15,75	1:18,78
400m	T38	T38	60,73	63,77	66,80	69,84	72,88	75,91	78,95
				1:03,77	1:06,80	1:09,84	1:12,88	1:15,91	1:18,95
400m	T47	T45, T46, T47	57,70	60,59	63,47	66,36	69,24	72,13	75,01
					1:03,47	1:06,36	1:09,24	1:12,13	1:15,01
400m	T52	T51, T52	69,79	73,28	76,77	80,26	83,75	87,24	90,73
400m	T53	T53	57,23	60,09	62,95	65,81	68,68	71,54	74,40
					1:02,95	1:05,81	1:08,68	1:11,54	1:14,40
400m	T54	T54	54,48	57,20	59,93	62,65	65,38	68,10	70,82
						1:02,65	1:05,38	1:08,10	1:10,82
400m	T62	T62	59,66	62,64	65,63	68,61	71,59	74,58	77,56
					1:05,63	1:08,61	1:10,59	1:14,58	1:17,56
800m	T34	T33, T34	121,06	127,11	133,17	139,22	145,27	151,33	157,38
			2:01,06	2:07,11	2:13,17	2:19,22	2:25,27	2:31,33	2:37,38
800m	T53	T53	114,68	120,41	126,15	131,88	137,62	143,35	149,08
			1:54,68	2:00,41	2:06,15	2:11,88	2:17,62	2:23,35	2:29,08
800m	T54	T54	108,71	114,15	119,58	125,02	130,45	135,89	141,32
			1:48,71	1:54,15	1:59,58	2:05,02	2:10,45	2:15,89	2:21,32
1500m	T11	T11	293,17	307,83	322,49	337,15	351,80	366,46	381,12
			4:53,17	5:07,83	5:22,49	5:37,15	5:51,80	6:06,46	6:21,12
1500m	T13	T12, T13	152,23	159,84	167,45	175,06	182,68	190,29	197,90
			4:32,23	4:41,34	4:54,73	5:08,13	5:21,53	5:34,93	5:48,32
1500m	T20	T20	278,21	292,12	306,03	319,94	333,85	347,76	361,67
			4:38,21	4:52,12	5:06,03	5:19,94	5:33,85	5:47,76	6:01,67
1500m	T38	T37, T38	296,89	311,73	326,58	341,42	356,27	371,11	385,96
			4:56,89	5:11,73	5:26,58	5:41,42	5:56,27	6:11,11	6:25,96
1500m	T46	T45, T46	278,00	291,90	305,80	319,70	333,60	347,50	361,40
			4:38,00	4:51,90	5:05,80	5:19,70	5:33,60	5:47,50	6:01,40
1500m	T54	T53, T54	201,72	211,81	221,89	231,98	242,06	252,15	262,24
			3:21,72	3:31,81	3:41,89	3:51,98	4:02,06	4:12,15	4:22,24

5000m	T11	T11	1098,86	1153,80	1208,75	1263,69	1318,63	1373,58	1428,52
			18:18,86	19:13,80	20:08,75	21:03,69	21:58,63	22:53,58	23:48,52
5000m	T13	T12, T13	1049,04	1101,49	1153,94	1206,40	1258,85	1311,30	1363,75
			17:29,04	18:21,49	19:13,94	20:06,40	20:58,85	21:51,30	22:43,75
5000m	T54	T53, T54	719,53	755,51	791,48	827,46	863,44	899,41	935,39
			11:59,53	12:35,51	13:11,48	13:47,46	14:23,44	14:59,41	15:35,39
Weitsprung	T11	T11	4,77	4,29	4,05	3,82	3,58	3,34	3,10
Weitsprung	T12	T12	5,30	4,77	4,51	4,24	3,98	3,71	3,45
Weitsprung	T13	T13	5,29	4,76	4,50	4,23	3,97	3,70	3,44
Weitsprung	T20	T20	5,38	4,84	4,57	4,30	4,04	3,77	3,50
Weitsprung	T36	T36	4,33	3,90	3,68	3,46	3,25	3,03	2,81
Weitsprung	T37	T37	4,76	4,28	4,05	3,81	3,57	3,33	3,09
Weitsprung	T38	T38	5,09	4,58	4,33	4,07	3,82	3,56	3,31
Weitsprung	T47	T45, T46, T47	5,58	5,02	4,74	4,46	4,19	3,91	3,63
Weitsprung	T63	T42, T61, T63	5,23	4,71	4,45	4,18	3,92	3,66	3,40
Weitsprung	T64	T44, T62, T64	5,56	5,00	4,73	4,45	4,17	3,89	3,61
Hochsprung	T47	T45, T46, T47	1,54	1,39	1,31	1,23	1,16	1,08	1,00
Hochsprung	T63	T42, T63	1,39	1,25	1,18	1,11	1,04	0,97	0,90
Hochsprung	T64	T44, T64	1,52	1,37	1,29	1,22	1,14	1,06	0,99
Keule	F32	F31, F32	27,69	24,92	23,54	22,15	20,77	19,38	18,00
Keule	F51	F51	23,96	21,56	20,37	19,17	17,97	16,77	15,57
Diskus	F11	F11	29,90	26,91	25,42	23,92	22,43	20,93	19,44
Diskus	F37	F37	39,22	35,30	33,34	31,38	29,42	27,45	25,49
Diskus	F52	F51, F52	14,91	13,42	12,67	11,93	11,18	10,44	9,69
Diskus	F56	F54, F55, F56	31,95	28,76	27,16	25,56	23,96	22,37	20,77
Diskus	F64	F43, F44, F62, F64	44,43	39,99	37,77	35,54	33,32	31,10	28,88
Speer	F13	F12, F13	47,55	42,80	40,42	38,04	35,66	33,29	30,91
Speer	F34	F33, F34	26,87	24,18	22,84	21,50	20,15	18,81	17,47
Speer	F38	F38	40,85	36,77	34,72	32,68	30,64	28,60	26,55
Speer	F41	F40, F41	31,09	27,98	26,43	24,87	23,32	21,76	20,21
Speer	F46	F45, F46	47,98	43,18	40,78	38,38	35,99	33,59	31,19
Speer	F54	F53, F54	23,42	21,08	19,91	18,74	17,57	16,39	15,22
Speer	F57	F56, F57	35,94	32,35	30,55	28,75	26,96	25,16	23,36
Speer	F61	F42, F43, F44, F61, F62,	17,15	17,11	16,08	17,72	15,26	13,01	10,65

Spezial	Typ	F63, F64	47,15	42,44	40,00	37,72	35,30	33,01	30,00
Kugel	F11	F11	10,48	9,43	8,91	8,38	7,86	7,34	6,81
Kugel	F12	F12	11,63	10,47	9,89	9,30	8,72	8,14	7,56
Kugel	F20	F20	12,42	11,18	10,56	9,94	9,32	8,69	8,07
Kugel	F32	F32	8,12	7,31	6,90	6,50	6,09	5,68	5,28
Kugel	F33	F33	8,45	7,61	7,18	6,76	6,34	5,92	5,49
Kugel	F34	F34	8,70	7,83	7,40	6,96	6,53	6,09	5,66
Kugel	F35	F35	11,50	10,35	9,78	9,20	8,63	8,05	7,48
Kugel	F36	F36	11,55	10,40	9,82	9,24	8,66	8,09	7,51
Kugel	F37	F37	11,11	10,00	9,44	8,89	8,33	7,78	7,22
Kugel	F40	F40	8,16	7,34	6,94	6,53	6,12	5,71	5,30
Kugel	F41	F41	9,52	8,57	8,09	7,62	7,14	6,66	6,19
Kugel	F46	F45, F46	12,28	11,05	10,44	9,82	9,21	8,60	7,98
Kugel	F53	F53	6,29	5,66	5,35	5,03	4,72	4,40	4,09
Kugel	F55	F54, F55	9,16	8,24	7,79	7,33	6,87	6,41	5,95
Kugel	F57	F56, F57	11,00	9,90	9,35	8,80	8,25	7,70	7,15
Kugel	F63	F42, F61, F63	10,97	9,87	9,32	8,78	8,23	7,68	7,13

\*Quereinsteiger

Stand 10/2022

## Landeskadernormen Para Leichtathletik

**weiblich**

			LK U21				LK U17			
Disziplin	Startklasse	Zugelassene Klassen	NK2-Norm 100%	bis 20 95%	bis 18 90%	bis 17 85%	bis 16 80%	bis 15 75%	bis 14 70%	
100m	T11	T11	14,68	15,41	16,15	16,88	17,62	18,35	19,08	
100m	T12	T12	14,43	15,15	15,87	16,59	17,32	18,04	18,76	
100m	T13	T13	14,33	15,05	15,76	16,48	17,20	17,91	18,63	
100m	T34	T33, T34	21,81	22,90	23,99	25,08	26,17	27,26	28,35	
100m	T35	T35	17,26	18,12	18,99	19,85	20,71	21,58	22,44	
100m	T36	T36	17,10	17,96	18,81	19,67	20,52	21,38	22,23	
100m	T37	T37	15,79	16,58	17,37	18,16	18,95	19,74	20,53	
100m	T38	T38	15,14	15,90	16,65	17,41	18,17	18,93	19,68	
100m	T47	T45, T46, T47	14,48	15,20	15,93	16,65	17,38	18,10	18,82	
100m	T53	T53	19,87	20,86	21,86	22,85	23,84	24,84	25,83	
100m	T54	T54	19,27	20,23	21,20	22,16	23,12	24,09	25,05	
100m	T63	T42, T63	17,78	18,67	19,56	20,45	21,34	22,23	23,11	
100m	T64	T44, T62, T64	15,19	15,95	16,71	17,47	18,23	18,99	19,75	
200m	T11	T11	30,24	31,75	33,26	34,78	36,29	37,80	39,31	
200m	T12	T12	29,49	30,96	32,44	33,91	35,39	36,86	38,34	
200m	T35	T35	36,54	38,37	40,19	42,02	43,85	45,68	47,50	
200m	T36	T36	35,94	37,74	39,53	41,33	43,13	44,93	46,72	
200m	T37	T37	32,79	34,43	36,07	37,71	39,35	40,99	42,63	
200m	T47	T45, T46, T47	29,90	31,40	32,89	34,39	35,88	37,38	38,87	
200m	T64	T44, T64	31,84	33,43	35,02	36,62	38,21	39,80	41,39	
400m	T11	T11	68,89	72,33	75,78	79,22	82,67	86,11	89,56	
			1:08,89	1:12,33	1:15,78	1:19,22	1:22,67	1:26,11	1:29,56	
400m	T12	T12	68,27	71,68	75,10	78,51	81,92	85,34	88,75	
			1:08,27	1:11,68	1:15,10	1:18,51	1:21,92	1:25,34	1:28,75	
400m	T13	T13	66,58	69,91	73,24	76,57	79,90	83,23	86,55	
			1:06,58	1:09,91	1:13,24	1:16,57	1:19,90	1:23,23	1:26,55	

400m	T20	T20	68,74	72,18	75,61	79,05	82,49	85,93	89,36
			1:08,74	1:12,18	1:15,61	1:19,05	1:22,49	1:25,93	1:29,36
400m	T37	T37	77,16	81,02	84,88	88,73	92,59	96,45	100,31
			1:17,16	1:21,02	1:24,88	1:28,73	1:32,59	1:36,45	1:40,31
400m	T38	T38	71,97	75,57	79,17	82,77	86,36	89,96	93,56
			1:11,97	1:15,57	1:19,17	1:22,77	1:26,36	1:29,96	1:33,56
400m	T47	T45, T46, T47	68,86	72,30	75,75	79,19	82,63	86,08	89,52
			1:08,86	1:12,30	1:15,75	1:19,19	1:22,63	1:26,08	1:29,52
400m	T53	T53	66,41	69,73	73,05	76,37	79,69	83,01	86,33
			1:06,41	1:09,73	1:13,05	1:16,37	1:19,69	1:23,01	1:26,33
400m	T54	T54	64,06	67,26	70,47	73,67	76,87	80,08	83,28
			1:04,06	1:07,26	1:10,47	1:13,67	1:16,87	1:20,08	1:23,28
800m	T34	T33, T34	153,57	161,25	168,93	176,61	184,28	191,96	199,64
			2:33,57	2:41,25	1:48,93	2:56,61	3:04,28	3:11,96	3:19,64
800m	T53	T53	128,70	135,14	141,57	148,01	154,44	160,88	167,31
			2:08,70	2:15,14	2:21,57	2:28,01	2:34,44	2:40,88	2:47,31
800m	T54	T54	126,33	132,65	138,96	145,28	151,60	157,91	164,23
			2:06,33	2:12,65	2:18,96	2:25,28	2:31,60	2:37,91	2:44,23
1500m	T11	T11	342,05	359,15	376,26	393,36	410,46	427,56	444,67
			5:42,05	5:59,15	6:16,26	6:33,36	6:50,46	7:07,56	7:24,67
1500m	T13	T12, T13	323,04	339,19	355,34	371,50	387,65	403,80	419,95
			5:23,04	5:39,19	5:55,34	6:11,50	6:27,65	6:43,80	7:59,95
1500m	T20	T20	332,81	349,45	366,09	382,73	399,37	416,01	432,65
			5:32,81	5:49,45	6:06,09	6:22,73	6:39,37	6:56,01	7:12,65
1500m	T54	T53, T54	236,64	248,47	260,30	272,14	283,97	295,80	307,63
			3:56,64	4:08,47	4:20,30	4:32,14	4:43,97	4:55,80	5:07,63
5000m	T54	T53, T54	791,70	831,29	870,87	910,46	950,04	989,63	1029,21
			13:11,70	13:51,29	14:30,87	15:10,46	15:50,04	16:29,63	17:09,21
Weitsprung	T11	T11	3,67	3,38	3,19	3,01	2,83	2,64	2,46
Weitsprung	T12	T12	4,07	3,74	3,54	3,34	3,13	2,93	2,73
Weitsprung	T20	T20	4,26	3,92	3,71	3,49	3,28	3,07	2,85

Weitsprung	T37	T37	3,47	3,19	3,02	2,85	2,67	2,50	2,32
Weitsprung	T38	T38	3,67	3,38	3,19	3,01	2,83	2,64	2,46
Weitsprung	T47	T45, T46, T47	4,24	3,90	3,69	3,48	3,26	3,05	2,84
Weitsprung	T63	T42, T61, T63	3,57	3,28	3,11	2,93	2,75	2,57	2,39
Weitsprung	T64	T44, T62, T64	4,40	4,05	3,83	3,61	3,39	3,17	2,95
Keule	F32	F31, F32	17,67	16,26	15,37	14,49	13,61	12,72	11,84
Diskus	F11	F11	27,53	25,33	23,95	22,57	21,20	19,82	18,45
Diskus	F38	F37, F38	26,72	24,58	23,25	21,91	20,57	19,24	17,90
Diskus	F41	F40, F41	23,77	21,87	20,68	19,49	18,30	17,11	15,93
Diskus	F53	F51, F52, F53	10,70	9,84	9,31	8,77	8,24	7,70	7,17
Diskus	F55	F54, F55	18,34	16,87	15,96	15,04	14,12	13,20	12,29
Diskus	F57	F56, F57	23,31	21,45	20,28	19,11	17,95	16,78	15,62
Diskus	F64	F43, F44, F62, F64	28,90	26,59	25,14	23,70	22,25	20,81	19,36
Speer	F13	F12, F13	22,28	20,50	19,38	18,27	17,16	16,04	14,93
Speer	F34	F33, F34	13,56	12,48	11,80	11,12	10,44	9,76	9,09
Speer	F46	F45, F46	29,80	27,42	25,93	24,44	22,95	21,46	19,97
Speer	F54	F53, F54	12,81	11,79	11,14	10,50	9,86	9,22	8,58
Speer	F56	F55, F56	12,62	11,61	10,98	10,35	9,72	9,09	8,46
Kugel	F12	F11, F12	10,17	9,36	8,85	8,34	7,83	7,32	6,81
Kugel	F20	F20	10,64	9,79	9,26	8,72	8,19	7,66	7,13
Kugel	F32	F32	4,99	4,59	4,34	4,09	3,84	3,59	3,34
Kugel	F33	F33	4,84	4,45	4,21	3,97	3,73	3,48	3,24
Kugel	F34	F34	6,21	5,71	5,40	5,09	4,78	4,47	4,16
Kugel	F35	F35	6,78	6,24	5,90	5,56	5,22	4,88	4,54
Kugel	F37	F37	9,19	8,45	8,00	7,54	7,08	6,62	6,16
Kugel	F40	F40	6,31	5,81	5,49	5,17	4,86	4,54	4,23
Kugel	F41	F41	7,22	6,64	6,28	5,92	5,56	5,20	4,84
Kugel	F54	F54	5,62	5,17	4,89	4,61	4,33	4,05	3,77
Kugel	F57	F56, F57	8,00	7,36	6,96	6,56	6,16	5,76	5,36
Kugel	F64	F42, F43, F44, F62, F63, F64	7,04	6,48	6,12	5,77	5,42	5,07	4,72

\*Quereinsteiger

Stand 10/2022