

## Leichtathletik - DL 2021 Normliste 05.12-21.12 in Caxias do Sul / BRA

MÄNNER		Disziplinen	FRAUEN	
A-NORM	B-NORM		A-NORM	B-NORM
11,25	11,35	<u>100 m</u>	12,75	12,90
22,70	22,90	<u>200 m</u>	26,20	26,40
50,00	51,00	<u>400 m</u>	59,00	60,00
01:56,5	01:57,5	<u>800 m</u>	02:25,0	02:29,0
04:00,0	04:03,0	<u>1500 m</u>	04:55,0	04:59,0
15:20,0	15:30,0	<u>5000 m</u>	18:36,5	18:45,0
32:40:00	33:00:00	<u>10.000 m</u>	39:20:00	40:20:00
2:50:00		<u>Marathon</u>	3:30:00	
		<u>100 m Hürden</u>	15,20	15,30
15,20	15,40	<u>110 m Hürden</u>		
55,50	56,50	<u>400 m Hürden</u>	63,50	65,00
09:40,0	09:50,0	<u>3000 m Hindernis</u>	11:50,0	12:10,0
43,00	44,00	<u>4 x 100 m</u>	50,00	50,50
03:20,0	03:25,0	<u>4 x 400 m</u>	04:09,0	04:15,0
1,95	1,90	<u>Hochsprung</u>	1,60	1,55
4,30	4,00	<u>Stabhochsprung</u>	2,70	2,60
6,90	6,80	<u>Weitsprung</u>	5,50	5,30
14,80	14,50	<u>Dreisprung</u>	11,60	11,40
14,95	14,70	<u>Kugelstoß</u>	12,85	12,55
45,50	44,00	<u>Diskuswurf</u>	40,50	37,50
48,00	46,00	<u>Hammerwurf</u>	51,00	48,00
56,00	55,00	<u>Speerwurf</u>	41,00	39,00
		<u>Siebenkampf</u>	3900	3800
5880	5780	<u>Zehnkampf</u>		

### **Teilnahmevoraussetzungen:**

1x A-Normerfüllung oder 2x B-Normerfüllung  
(1x B-Norm: 3000m Hi / 5000m / 10000m / Mehrkampf / Staffel) sowie  
Leistungsnachweis bei den Wettkämpfen zur Stabilisationsprüfung

**Bei Normerfüllung bleibt dies unter Vorbehalt bis zur endgültigen  
Entscheidung vom LSA.**

**Info Marathon:** Bei Normerfüllung im Jahr 2020 ist ein weiterer Leistungsnachweis  
im Halbmarathon (Leistung nach Absprache mit Bundestrainer / Fachwart) oder  
erneute Normerfüllung im Marathon im 2021 erforderlich. Die Marathonzeit als  
Zwischenzeit beim 50km/100km wird nicht anerkannt.

**Nominierungswettkämpfe:** Teilnahme an nationalen / internationalen /  
regionalen Meetings bzw. Landesmeisterschaften

**Pflichtteilnahme:** Kadertrainingslager, DGM 2021 und  
Vorbereitungstrainingslager für DL

**Nominierungsschluss am 05.09.2021**

**Normzeitraum:** 01.01.2021 bis einschließlich 05.09.2021

**Normzeitraum (Marathon):** 01.10.2020 bis 31.06.2021

Nominierungstermin: Mitte September 2021

Bestätigt vom LSA am 25.11.2020

Stand: 25.11.2020