

Red Curves Swiss Athletics 2022

Die Red Curve drückt eine realistische Entwicklungslinie von der EM-Limite mit 26j (=Zielwert) zum U20-EM-Limitenwert bei 19j aus. Im Bereich 18-16j ist die Kurve dann weitergeführt zum tiefsten noch realistischen Leistungswert des Entwicklungskanals. Die Entwicklung zur EM-Limite ist ja individuell und entspricht selten exakt der Linie; es ist ein Entwicklungskanal. Die Red Curve bietet aber einen praktischen Orientierungspunkt, wo für ein realistisches Erreichen des EM-Werts die Leistung pro Jahr sein müsste, um "im Fahrplan" zu sein und wie die Entwicklungsschritte pro Jahr sein müssten.

Red Curve MAN	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
100m	11.19	11.00	10.82	10.65	10.57	10.49	10.43	10.38	10.33	10.30	10.28	10.28	10.28
200m	22.97	22.45	21.96	21.53	21.36	21.21	21.07	20.96	20.87	20.80	20.75	20.75	20.75
400m	50.97	50.00	49.06	48.20	47.79	47.43	47.12	46.85	46.64	46.47	46.35	46.35	46.35
800m	01:58.90	01:56.00	01:53.30	01:51.00	01:50.11	01:49.32	01:48.62	01:48.02	01:47.52	01:47.11	01:46.80	01:46.80	01:46.80
1500m	04:07.72	04:01.00	03:54.64	03:49.00	03:46.85	03:44.94	03:43.27	03:41.85	03:40.66	03:39.71	03:39.00	03:39.00	03:39.00
5000m	08:41.73	08:34.00	14:50.70	14:37.50	14:24.93	14:13.77	14:04.00	13:55.65	13:48.69	13:43.15	13:39.00	13:39.00	13:39.00
10000m			32:11.13	31:30.00	30:50.82	30:16.37	29:46.65	29:21.65	29:01.37	28:45.82	28:35.00	28:35.00	28:35.00
110m H	14.84	14.55	14.60	14.25	14.50	14.33	14.17	14.05	13.94	13.86	13.80	13.80	13.80
400m H	57.87	56.20	54.69	53.50	52.79	52.16	51.62	51.17	50.81	50.54	50.35	50.35	50.35
3000m St.	06:17.19	06:10.00	09:23.00	09:15.00	09:07.72	09:01.33	08:55.81	08:51.16	08:47.40	08:44.51	08:42.50	08:42.50	08:42.50
Marathon													
Weitsprung	6.80	7.00	7.19	7.35	7.47	7.58	7.68	7.77	7.84	7.90	7.95	7.95	7.95
Hochsprung	1.95	2.01	2.07	2.12	2.15	2.17	2.19	2.21	2.22	2.23	2.24	2.24	2.24
Dreisprung	13.74	14.20	14.64	15.05	15.39	15.69	15.96	16.18	16.36	16.50	16.60	16.60	16.60
Stabhochsprung	4.27	4.55	4.82	5.05	5.17	5.28	5.37	5.45	5.52	5.57	5.60	5.60	5.60
Kugel	16.32	17.00	17.04	17.75	17.25	18.01	18.67	19.22	19.67	20.01	20.25	20.25	20.25
Hammer	58.00	62.50	64.00	69.00	61.00	65.00	68.40	71.20	73.40	75.00	76.00	76.00	76.00
Diskus	50.09	53.00	51.50	54.50	51.00	54.17	56.95	59.35	61.37	63.00	64.25	64.25	64.25
Speer	60.00	63.00	62.51	67.50	70.40	72.98	75.23	77.16	78.76	80.04	81.00	81.00	81.00
Zehnkampf	6048	6300	6864	7150	7000	7214	7399	7555	7682	7781	7850	7850	7850

Red Curve WOMAN	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
100m	12.43	12.25	12.07	11.90	11.78	11.67	11.58	11.50	11.44	11.39	11.36	11.36	11.36
200m	25.74	25.20	24.71	24.30	24.08	23.89	23.72	23.59	23.48	23.40	23.35	23.35	23.35
400m	58.57	57.40	56.33	55.45	54.80	54.22	53.73	53.30	52.96	52.69	52.50	52.50	52.50
800m	02:16.96	02:14.00	02:11.09	02:08.30	02:07.12	02:06.06	02:05.12	02:04.29	02:03.58	02:02.98	02:02.50	02:02.50	02:02.50
1500m	04:47.89	04:40.00	04:32.66	04:26.40	04:23.14	04:20.23	04:17.67	04:15.47	04:13.63	04:12.14	04:11.00	04:11.00	04:11.00
5000m	10:02.06	09:50.00	17:36.15	17:15.00	16:54.85	16:37.14	16:21.85	16:08.99	15:58.56	15:50.57	15:45.00	15:45.00	15:45.00
10000m			37:45.76	36:55.00	36:06.66	35:23.71	34:46.17	34:14.03	33:47.29	33:25.94	33:10.00	33:10.00	33:10.00
100m H	14.47	14.30	14.13	13.97	13.81	13.66	13.54	13.44	13.35	13.29	13.25	13.25	13.25
400m H	64.75	63.50	62.25	61.00	60.26	59.62	59.06	58.60	58.22	57.94	57.75	57.75	57.75
3000m St.	07:26.24	07:15.00	11:03.54	10:50.00	10:37.69	10:26.86	10:17.52	10:09.66	10:03.29	09:58.40	09:55.00	09:55.00	09:55.00
Marathon													
Weitsprung	5.72	5.85	5.98	6.10	6.22	6.32	6.41	6.49	6.56	6.61	6.65	6.65	6.65
Hochsprung	1.71	1.74	1.77	1.79	1.82	1.84	1.86	1.88	1.89	1.90	1.91	1.91	1.91
Dreisprung	11.91	12.20	12.48	12.75	13.02	13.26	13.47	13.64	13.78	13.88	13.95	13.95	13.95
Stabhochsprung	3.45	3.65	3.84	4.00	4.11	4.21	4.30	4.37	4.43	4.47	4.50	4.50	4.50
Kugel	13.59	14.30	12.93	13.75	14.49	15.15	15.73	16.22	16.63	16.96	17.20	17.20	17.20
Hammer	52.50	57.50	54.00	57.50	60.13	62.47	64.53	66.30	67.78	68.98	69.90	69.90	69.90
Diskus	38.00	40.50	45.00	47.50	49.73	51.72	53.45	54.94	56.18	57.16	57.90	57.90	57.90
Speer	44.50	46.50	47.50	49.60	51.43	53.05	54.46	55.66	56.65	57.43	58.00	58.00	58.00
Siebenkampf	4729	4900	5086	5250	5399	5530	5642	5735	5809	5864	5900	5900	5900