

Leichtathletik - DL Normliste 18.11-25.11.2025 in Tokio / Japan				
MÄNNER			FRAUEN	
A-NORM	B-NORM	Disziplinen	A-NORM	B-NORM
11,20	11,30	100 m	12,65	12,75
22,40	22,50	200 m	26,20	26,40
49,50	50,50	400 m	59,00	60,00
01:55,6	01:56,7	800 m	02:20,5	02:24,0
04:00,0	04:03,0	1500 m	04:50,0	04:52,0
15:20,0	15:30,0	5000 m	18:36,5	18:45,0
33:00:00	33:00:00	10.000 m	39:20:00	40:20:00
2:45:00		Marathon	3:10:00	
		100 m Hürden	15,20	15,30
15,20	15,40	110 m Hürden		
55,50	56,50	400 m Hürden	63,50	65,00
09:40,0	09:50,0	3000 m Hindernis	11:35,0	12:00,0
43,00	44,00	4 x 100 m	50,00	50,50
03:20,0	03:25,0	4 x 400 m	04:09,0	04:15,0
03:43,0	03:50,0	4x400m MIX	03:43,0	03:50,0
1,90	1,85	Hochsprung	1,65	1,60
4,30	4,00	Stabhochsprung	2,70	2,60
6,90	6,80	Weitsprung	5,40	5,30
14,40	14,20	Dreisprung	11,60	11,40
14,95	14,70	Kugelstoß	12,00	11,55
45,50	44,50	Diskuswurf	40,50	37,50
48,00	46,00	Hammerwurf	51,00	48,00
54,00	53,00	Speerwurf	41,00	39,00
		Siebenkampf	4000	3900
5880	5780	Zehnkampf		
Teilnahmevoraussetzungen: 1x A-Normerfüllung oder 2x B-Normerfüllung (<u>1x B-Norm:</u> 3000m Hi, 5000m, 10000m, Marathon, Staffel, Mehrkampf) Bei Normerfüllung im Jahr 2024 / Medaillengewinner bei der WM 2024 werden weitere Leistungsnachweise im Jahr 2025 verlangt. Bzgl. Leistungsnachweis erfolgt nach Absprache mit Bundestrainer / Fachwart <u>Bei Normerfüllung bleibt dies unter Vorbehalt bis zur endgültigen Entscheidung vom LSA.</u>				
Info Marathon: Bei Normerfüllung im Jahr 2024 wird ein weiterer Leistungsnachweis im Halbmarathon (Leistung nach Absprache mit Bundestrainer / Fachwart) oder erneute Normerfüllung im Marathon im 2025 verlangt. Die Marathonzeit als Zwischenstand in der 50km/100km Laufzeit wird nicht anerkannt. Marathon-WM findet vsl. in Tokio / Japan statt.				
Info Staffel: siehe gesonderte Infos!				
Nominierungswettkämpfe: Teilnahme an nationalen / internationalen / regionalen Meetings bzw. Landesmeisterschaften.				
Pflichtteilnahme: Kader- und Vorbereitungstrainingslager				
Normzeitraum: 01.07.2024 bis 31.08.2025				
Nominierungsschluss am 31.08.2025 <i>Last Minute Chance</i> bis 14.09.2025 (nur nach Absprache mit Fachwart und LSA)				
Nominierungstermin: mehrere Termine im Laufe des Jahres				
Bestätigt vom LSA am 12.12.2024				
Stand: 11.12.2024				