

Red Curves Swiss Athletics 2023

Die Red Curve stellt eine realistische degressive Entwicklungskurve vom Zielwert EM-Limite mit 26j hinunter zum U20-EM-Limitenwert bei 19j dar. Die Entwicklung zur EM-Limite ist 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 sie zeigt wie die Entwicklungsschritte im jeweiligen Altersjahr sein müssten.

Red Curve MAN	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
100m	10.73	10.65	10.57	10.51	10.45	10.40	10.36	10.32	10.30	10.30	10.30
200m	21.80	21.60	21.41	21.24	21.10	20.98	20.88	20.80	20.75	20.75	20.75
400m	48.42	48.00	47.60	47.24	46.92	46.64	46.40	46.21	46.05	46.05	46.05
800m	01:51.13	01:50.25	01:49.41	01:48.67	01:48.01	01:47.45	01:46.97	01:46.59	01:46.30	01:46.30	01:46.30
1500m	03:50.62	03:48.20	03:45.89	03:43.85	03:42.07	03:40.55	03:39.30	03:38.32	03:37.60	03:37.60	03:37.60
5000m	14:49.44	14:35.00	14:21.25	14:09.03	13:58.36	13:49.21	13:41.61	13:35.53	13:31.00	13:31.00	13:31.00
10000m	00:00.00	00:00.00	30:13.26	29:45.00	29:18.09	28:55.64	28:37.63	28:24.09	28:15.00	28:15.00	28:15.00
110m H	14.40	14.20	14.50	14.33	14.18	14.04	13.93	13.83	13.75	13.75	13.75
400m H	54.30	53.60	52.93	52.33	51.81	51.35	50.96	50.65	50.40	50.40	50.40
3000m St.	09:21.70	09:13.00	09:04.72	08:57.43	08:51.15	08:45.86	08:41.58	08:38.29	08:36.00	08:36.00	08:36.00
Marathon											
Weitsprung	7.30	7.40	7.50	7.58	7.65	7.72	7.77	7.82	7.85	7.85	7.85
Hochsprung	2.07	2.10	2.13	2.15	2.17	2.19	2.21	2.22	2.23	2.23	2.23
Dreisprung	14.78	15.05	15.30	15.53	15.74	15.91	16.07	16.20	16.30	16.30	16.30
Stabhochsprung	4.86	5.00	5.13	5.25	5.35	5.44	5.51	5.56	5.60	5.60	5.60
Kugel	17.04	17.75	17.25	17.86	18.43	18.95	19.43	19.86	20.25	20.25	20.25
Hammer	62.98	67.00	62.00	64.75	67.27	69.55	71.60	73.42	75.00	75.00	75.00
Diskus	51.30	54.00	52.00	54.35	56.52	58.53	60.36	62.01	63.50	63.50	63.50
Speer	63.42	66.00	68.46	70.70	72.72	74.52	76.10	77.46	78.60	78.60	78.60
Zehnkampf	6900	7150	7150	7340	7507	7653	7777	7880	7960	7960	7960

Red Curve WOMAN	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
100m	11.89	11.80	11.71	11.64	11.57	11.51	11.47	11.43	11.41	11.41	11.41
200m	24.54	24.30	24.08	23.88	23.71	23.57	23.45	23.36	23.30	23.30	23.30
400m	56.15	55.50	54.88	54.33	53.84	53.41	53.04	52.74	52.50	52.50	52.50
800m	02:09.10	02:07.80	02:06.56	02:05.46	02:04.50	02:03.69	02:03.02	02:02.49	02:02.10	02:02.10	02:02.10
1500m	04:27.50	04:24.00	04:20.67	04:17.72	04:15.15	04:12.96	04:11.16	04:09.74	04:08.70	04:08.70	04:08.70
5000m	17:33.65	17:10.00	16:47.47	16:28.07	16:11.80	15:58.66	15:48.65	15:41.76	15:38.00	15:38.00	15:38.00
10000m	00:00.00	00:00.00	36:29.20	35:40.00	34:53.14	34:13.21	33:40.21	33:14.14	32:55.00	32:55.00	32:55.00
100m H	14.09	13.95	13.82	13.70	13.59	13.49	13.40	13.32	13.25	13.25	13.25
400m H	61.64	60.80	60.00	59.28	58.63	58.07	57.58	57.18	56.85	56.85	56.85
3000m St.	10:57.81	10:45.00	10:32.80	10:22.07	10:12.81	10:05.03	09:58.71	09:53.87	09:50.50	09:50.50	09:50.50
Marathon											
Weitsprung	6.06	6.15	6.24	6.31	6.38	6.44	6.48	6.52	6.55	6.55	6.55
Hochsprung	1.78	1.80	1.82	1.84	1.85	1.87	1.88	1.89	1.90	1.90	1.90
Dreisprung	12.46	12.70	12.93	13.14	13.33	13.50	13.64	13.75	13.85	13.85	13.85
Stabhochsprung	3.91	4.00	4.09	4.17	4.24	4.31	4.36	4.41	4.45	4.45	4.45
Kugel	13.33	14.00	14.64	15.23	15.76	16.25	16.68	17.07	17.40	17.40	17.40
Hammer	54.10	57.00	59.76	62.21	64.33	66.13	67.61	68.76	69.60	69.60	69.60
Diskus	45.20	47.50	49.69	51.68	53.48	55.08	56.48	57.69	58.70	58.70	58.70
Speer	45.95	48.00	49.95	51.73	53.34	54.76	56.02	57.10	58.00	58.00	58.00
Siebenkampf	5188	5350	5504	5640	5757	5856	5936	5997	6040	6040	6040