

Bundeseinheitliche Landeskader-Kriterien 2026

weiblich						männlich												
Laufen		Schwimmen ¹		Punkte ges	OCR	Altersklasse	Jahre	Laufen		Schwimmen ¹		Punkte ges	OCR					
800m	Pkt	100m	Pkt					800m	Pkt	100m	Pkt							
03:20	210	01:40	100	310		1. Jahr	U13	11	03:10	230	01:40	100	330					
03:05	235	01:35	125	360				12	02:55	255	01:35	125	380					
Laser-Run ²								Laser-Run										
1600m	08:10	480	100m	01:25	175	655		1. Jahr	U15	13	1600m	07:50	520	100m	01:20	200	720	
1600m	07:55	510	100m	01:18	210	720		2. Jahr		14	1600m	07:35	550	100m	01:12	240	790	
2400m	11:50	420	100m	01:14	230	650		1. Jahr	U17	15	2400m	10:30	500	100m	01:07	265	765	2 WK ³
2400m	11:35	435	100m	01:12	240	675		2. Jahr		16	2400m	10:15	515	100m	01:05	275	790	2 WK ³
3000m	14:30	430	100m	01:10	250	680		1. Jahr	U19	17	3000m	13:20	500	100m	01:03	285	785	00:40
3000m	14:00	460	100m	01:09	255	715		2. Jahr		18	3000m	12:50	530	100m	01:01	295	825	00:40

¹ *Schwimmen*: Zeiten für 25-m-Bahn mit 250 Pt 1:10,0 min, 5Pt/Sek. Für Zeiten auf der Langbahn wird ein Bonus von 2 Sekunden (10 Punkte) gegeben.

² *Laser-Run*: Laufstrecken, Abstand Scheibe, Punktevergabe

U15: 4x400 m/7.25 m, 500 Pt 8:00 min, 2 Pt/Sek U17: 4x600 m/10 m, 500 Pt 10:30 min, 1 Pt/Sek U19: 5x600 m/10 m, 500 Pt 13:20 min, 1Pt/Sek

³ *Obstacle*: In AK U15 sind zwei gültige Parcours bei Landeswettkämpfen oder Deutscher Meisterschaft zu erbringen.