

Rahmendaten nach N B L - Methode für alle Altersklassen

M 30 + offene Klasse nach N B L - Methode

Pkt.	1600	1500	1400	1250	1200	1100	1000	900	800	700	600	500	400	300	200	100
100 m	9,41	9,48	9,57	9,77	9,86	10,07	10,34	10,68	11,11	11,68	12,43	13,45	14,82	16,63	18,99	21,96
Weit	9,91	9,68	9,42	8,95	8,77	8,38	7,95	7,47	6,95	6,37	5,72	5,01	4,22	3,33	2,35	1,24
Kugel	27,69	26,57	25,32	23,12	22,31	20,65	18,96	17,23	15,46	13,66	11,82	9,94	8,03	6,07	4,08	2,05
Hoch	2,66	2,61	2,55	2,45	2,41	2,32	2,22	2,11	1,99	1,84	1,68	1,49	1,28	1,03	0,74	0,41
400m	41,15	41,55	42,08	43,18	43,66	44,79	46,23	48,05	50,38	53,38	57,27	62,39	69,23	78,55	91,59	110,4
110mI	12,37	12,46	12,59	12,88	13,02	13,34	13,77	14,33	15,06	16,00	17,23	18,83	20,91	23,62	27,14	31,71
Disk.	91,16	86,89	82,21	74,08	71,07	65,06	59,03	53,01	46,97	40,93	34,88	28,83	22,77	16,70	10,63	4,55
Stab	6,83	6,67	6,48	6,14	6,01	5,73	5,41	5,07	4,69	4,27	3,80	3,28	2,72	2,09	1,39	0,63
Speer	120,9	115,3	109,1	98,48	94,55	86,67	78,76	70,80	62,80	54,76	46,69	38,57	30,42	22,22	13,99	5,70
1500 m				206,0	210,9	221,8	234,3	248,8	266,3	289,6	319,0	356,3	404,0	465,2	543,4	642,8
MK																
1500 n	195,75	198,0	200,7	206,0	208,2	213,3	219,8	228,1	238,6	252,2	270,0	293,7	325,8	370,6	435,0	531,5
Spez.																

aufgestellt. Gunther Sonnemann , Berlin Dez.2010

M 35 nach N B L - Methode

	Pkt.	ER- Dez.08 für Rek.	Pkt.	1300	1100	1000	900	800	700	600	500	400	300	200	100
1	100 m	9,97	1230	9,84	10,26	10,56	10,93	11,40	12,01	12,81	13,87	15,26	17,07	19,36	22,19
2	Weitsprung	8,19	1179	8,63	7,88	7,45	6,98	6,47	5,90	5,29	4,61	3,86	3,04	2,13	1,12
3	Kugelstoßen	21,35	1204	22,85	19,70	18,08	16,42	14,73	13,01	11,25	9,46	7,63	5,77	3,87	1,94
4	Hochsprung	2,27	1168	2,38	2,21	2,11	2,00	1,87	1,73	1,57	1,39	1,18	0,95	0,68	0,37
5	400m	45,76	1174	44,30	46,81	48,53	50,66	53,32	56,66	60,90	66,35	73,44	82,83	95,58	113,3
6	Hürden	13,11	1230	12,92	13,56	14,03	14,63	15,40	16,39	17,66	19,30	21,39	24,09	27,54	31,98
7	Diskuswerfen	71,56	1249	74,55	62,91	57,08	51,25	45,40	39,56	33,70	27,85	21,98	16,11	10,23	4,35
8	Stabhochsprung	5,75	1238	5,91	5,37	5,05	4,71	4,34	3,93	3,48	3,00	2,46	1,88	1,24	0,54
9	Speerwerfen	92,80	1242	97,13	82,18	74,65	67,08	59,48	51,84	44,18	36,47	28,72	20,94	13,13	5,28
10	1500 m MK in sec.	215,1	1160		221,8	234,3	248,8	266,3	289,6	319,0	356,3	404,0	465,2	543,4	642,8

aufgestellt nach N B L - Methode von G. Sonnemann, Berlin; Dezember 2010

M 45 nach N B L - Methode

	Pkt.	ER- Dez.08	Pkt. für Rek	1300 a	1100	1000	900 b	800 c	700 d	600	500	400 e	300	200	100 f
1	100 m	11,13	1076	10,46	11,04	11,43	11,91	12,50	13,24	14,16	15,31	16,71	18,42	20,46	22,84
2	Weitsprung	7,27	1186	7,68	6,93	6,52	6,08	5,59	5,07	4,51	3,90	3,24	2,53	1,76	0,92
3	Kugelstoßen	20,77	1396	19,48	16,75	15,34	13,91	12,46	10,99	9,49	7,96	6,41	4,84	3,25	1,62
4	Hochsprung	2,04	1160	2,16	1,98	1,88	1,77	1,65	1,51	1,36	1,19	1,00	0,80	0,56	0,30
5	400m	50,23	1111	47,22	50,45	52,55	55,09	58,18	61,95	66,60	72,37	79,65	88,96	101,0	117,1
6	Hürden	15,09	1120	14,19	15,21	15,88	16,70	17,68	18,87	20,30	22,03	24,10	26,61	29,63	33,28
7	Diskuswerfen	62,62	1317	61,75	52,10	47,24	42,38	37,51	32,65	27,78	22,90	18,02	13,14	8,25	3,36
8	Stabhochsprung	4,80	1169	5,15	4,61	4,31	3,99	3,64	3,27	2,87	2,44	1,98	1,49	0,96	0,39
9	Speerwerfen	77,15	1252	80,15	67,70	61,38	55,09	48,78	42,44	36,07	29,69	23,28	16,84	10,38	3,90
10	1500 m MK in sec.	232,4	1100	211,0	232,4	245,4	260,3	280,2	304,8	335,3	373,5	421,5	481,8	557,4	651,6

aufgestellt nach N B L - Methode von G. Sonnemann, Berlin; Dezember 2010

M 50 nach N B L - Methode

	Pkt.	ER- Dez.08	Pkt. für Rek	1300 a	1100	1000	900 b	800 c	700 d	600	500	400 e	300	200	100 f
1	100 m	11,48	1074	10,73	11,37	11,80	12,31	12,95	13,72	14,67	15,83	17,22	18,87	20,81	23,04
2	Weitsprung	6,84	1133	7,45	6,71	6,30	5,86	5,39	4,88	4,33	3,74	3,10	2,42	1,68	0,87
3	Kugelstoßen	18,45	1150	20,60	17,72	16,25	14,74	13,21	11,65	10,07	8,45	6,81	5,15	3,45	1,73
4	Hochsprung	1,98	1178	2,09	1,91	1,81	1,70	1,57	1,44	1,29	1,13	0,95	0,75	0,53	0,28
5	400m	51,41	1130	48,52	52,00	54,25	56,94	60,17	64,07	68,84	74,70	82,00	91,20	103,0	118,4
6	Hürden	14,09	1120	13,37	14,18	14,74	15,44	16,32	17,40	18,76	20,45	22,56	25,19	28,48	32,57
7	Diskuswerfen	68,40	1231	72,29	60,99	55,33	49,67	44,00	38,33	32,65	26,97	21,28	15,58	9,88	4,17
8	Stabhochsprur	4,73	1125	4,93	4,39	4,10	3,78	3,45	3,09	2,70	2,29	1,85	1,38	0,88	0,35
9	Speerwerfen	71,01	1150	80,37	67,88	61,59	55,28	48,95	42,59	36,20	29,80	23,37	16,91	10,43	3,92
10	1500 m MK in sec.	248,4	1092	224,8	247,4	261,0	278,7	300,2	326,2	358,0	397,0	444,8	503,5	575,3	662,5

aufgestellt nach N B L - Methode von G. Sonnemann, Berlin; Dezember 2010

M 55 nach N B L - Methode

	Pkt.	ER- Dez.08	Pkt. für Rek	1300 a	1100	1000	900 b	800 c	700 d	600	500	400 e	300	200	100 f
1	100 m	11,57	1136	11,01	11,71	12,17	12,72	13,39	14,19	15,16	16,31	17,68	19,28	21,12	23,22
2	Weitsprung	6,35	1093	7,11	6,38	5,98	5,55	5,09	4,60	4,07	3,51	2,91	2,26	1,56	0,81
3	Kugelstoßen	17,38	1150	19,43	16,69	15,29	13,87	12,42	10,95	9,45	7,94	6,39	4,83	3,23	1,62
4	Hochsprung	1,84	1140	1,99	1,81	1,70	1,60	1,47	1,35	1,20	1,05	0,88	0,69	0,49	0,26
5	400m	53,04	1151	50,32	54,12	56,53	59,38	62,77	66,82	71,70	77,63	84,92	93,66	105,3	119,9
6	Hürden	14,75	1129	13,94	14,91	15,56	16,34	17,30	18,46	19,88	21,60	23,69	26,24	29,33	33,10
7	Diskuswerfen	64,58	1203	69,88	58,95	53,48	48,00	42,52	37,03	31,53	26,04	20,53	15,02	9,51	3,99
8	Stabhochsprung	4,60	1246	4,74	4,21	3,93	3,62	3,29	2,94	2,57	2,17	1,75	1,30	0,83	0,32
9	Speerwerfen	64,17	1139	73,43	61,96	56,19	50,40	44,60	38,76	32,92	27,05	21,16	15,25	9,32	3,36
10	1500 m MK in sec.	254,3	1116	233,3	256,4	271,6	290,2	312,5	339,3	371,6	410,8	458,3	515,8	585,2	668,5

aufgestellt nach N B L - Methode von G. Sonnemann, Berlin; Dezember 2010

M 60 nach N B L - Methode

	Pkt.	ER- Dez.08	Pkt. für Rek	1300 a	1100	1000	900 b	800 c	700 d	600	500	400 e	300	200	100 f
1	100 m	11,70	1146	11,16	11,89	12,36	12,93	13,61	14,43	15,40	16,55	17,90	19,47	21,27	23,30
2	Weitsprung	6,04	1105	6,74	6,02	5,63	5,22	4,78	4,31	3,80	3,27	2,70	2,09	1,44	0,75
3	Kugelstoßen	18,37	1179	20,07	17,26	15,81	14,34	12,85	11,33	9,79	8,22	6,62	5,00	3,35	1,68
4	Hochsprung	1,80	1171	1,91	1,74	1,64	1,53	1,41	1,29	1,14	1,00	0,83	0,65	0,46	0,24
5	400m	54,65	1170	52,15	56,22	58,77	61,76	65,28	69,44	74,41	80,37	87,60	96,45	107,4	121,2
6	Hürden	14,97	1130	14,13	15,14	15,81	16,62	17,60	18,78	20,21	21,93	24,02	26,53	29,57	33,24
7	Diskuswerfen	66,36	1186	72,86	61,47	55,77	50,07	44,36	38,64	32,92	27,20	21,45	15,72	9,97	4,22
8	Stabhochsprung	3,90	1124	4,35	3,84	3,56	3,27	2,96	2,64	2,29	1,93	1,55	1,14	0,71	0,26
9	Speerwerfen	62,47	1162	70,06	59,09	53,57	48,04	42,49	36,92	31,33	25,72	20,09	14,44	8,78	3,09
10	1500 m MK in sec.	272,1	1100	246,7	272,1	288,9	308,6	332,0	359,7	392,6	431,8	478,5	534,0	599,7	677,0

aufgestellt nach N B L - Methode von G. Sonnemann, Berlin; Dezember 2010

M 65 nach N B L - Methode

	Pkt.	ER-	Pkt.	1300	1100	1000	900	800	700	600	500	400	300	200	100
		Dez.08	für Rek	a			b	c	d			e			f
1	100 m	12,50	1079	11,58	12,39	12,91	13,51	14,22	15,06	16,04	17,17	18,48	19,96	21,64	23,51
2	Weitsprung	5,47	1047	6,37	5,67	5,30	4,90	4,47	4,02	3,55	3,04	2,51	1,94	1,33	0,69
3	Kugelstoßen	15,78	1104	18,33	15,73	14,40	13,06	11,69	10,30	8,89	7,46	6,00	4,53	3,03	1,52
4	Hochsprung	1,61	1065	1,82	1,65	1,55	1,44	1,33	1,21	1,07	0,93	0,78	0,61	0,42	0,22
5	400m	56,37	1207	54,47	58,85	61,55	64,68	68,32	72,59	77,61	83,57	90,70	99,29	109,8	122,7
6	Hürden	15,61	1151	14,78	15,93	16,67	17,55	18,59	19,81	21,27	22,99	25,02	27,43	30,29	33,67
7	Diskuswerfen	59,75	1140	68,30	57,61	52,26	46,90	41,55	36,17	30,80	25,42	20,04	14,65	9,26	3,86
8	Stabhochsprung	3,61	1119	4,06	3,57	3,30	3,02	2,73	2,42	2,10	1,76	1,40	1,03	0,63	0,22
9	Speerwerfen	54,70	1115	64,00	53,92	48,86	43,79	38,69	33,59	28,46	23,32	18,17	13,00	7,81	2,61
10	1500 m MK	279,9	1130	256,9	284,7	302,3	322,9	346,9	375,1	408,2	447,2	493,1	546,9	609,8	683,0

in sec.

aufgestellt nach N B L - Methode von G. Sonnemann, Berlin; Dezember 2010

M 70 nach N B L - Methode

	Pkt.	ER-	Pkt.	1300	1100	1000	900	800	700	600	500	400	300	200	100
		Dez.08	für Rek	a			b	c	d			e			f
1	100 m	13,07	1087	12,11	13,00	13,55	14,18	14,92	15,77	16,74	17,84	19,08	20,47	22,02	23,72
2	Weitsprung	5,15	1090	5,86	5,19	4,83	4,46	4,06	3,64	3,20	2,74	2,25	1,73	1,19	0,61
3	Kugelstoßen	15,89	1127	18,11	15,54	14,23	12,90	11,54	10,17	8,78	7,36	5,93	4,48	2,99	1,50
4	Hochsprung	1,59	1121	1,75	1,58	1,48	1,38	1,26	1,15	1,02	0,88	0,73	0,57	0,40	0,20
5	400m	61,29	1210	59,25	64,10	67,02	70,34	74,14	78,50	83,54	89,39	96,21	104,2	113,8	125,1
6	Hürden	13,49	1150	13,01	13,69	14,18	14,80	15,59	16,61	17,90	19,55	21,65	24,33	27,75	32,11
7	Diskuswerfen	55,27	1129	63,83	53,82	48,81	43,79	38,77	33,75	28,72	23,69	18,65	13,61	8,57	3,52
8	Stabhochsprung	3,31	1127	3,72	3,25	3,00	2,74	2,47	2,18	1,88	1,57	1,24	0,90	0,54	0,17
9	Speerwerfen	51,25	1116	60,00	50,52	45,76	40,98	36,19	31,39	26,58	21,75	16,90	12,05	7,17	2,29
10	1500 m MK in sec.	297,7	1145	274,9	305,4	324,0	345,5	370,3	399,0	432,1	470,5	514,7	565,7	624,3	691,3

aufgestellt nach N B L - Methode von G. Sonnemann, Berlin; Dezember 2010

M 75 nach N B L - Methode

	Pkt.	ER-	Pkt.	1300	1100	1000	900	800	700	600	500	400	300	200	100
		Dez.08	für Rek	a			b	c	d			e			f
1	100 m	13,61	1138	12,84	13,81	14,40	15,06	15,80	16,64	17,58	18,63	19,79	21,06	22,44	23,95
2	Weitsprung	4,75	1105	5,37	4,74	4,40	4,05	3,68	3,29	2,89	2,46	2,02	1,55	1,06	0,55
3	Kugelstoßen	13,84	1080	16,42	14,07	12,87	11,66	10,43	9,18	7,91	6,63	5,34	4,02	2,69	1,34
4	Hochsprung	1,44	1102	1,61	1,44	1,35	1,25	1,15	1,04	0,92	0,79	0,65	0,51	0,35	0,19
5	400m	65,34	1217	63,37	68,50	71,54	74,95	78,80	83,17	88,13	93,80	100,3	107,8	116,6	126,8
6	Hürden	14,84	1130	14,02	15,01	15,67	16,47	17,43	18,61	20,03	21,75	23,84	26,37	29,44	33,16
7	Diskuswerfen	49,21	1164	55,10	46,42	42,08	37,73	33,38	29,03	24,67	20,31	15,95	11,58	7,21	2,84
8	Stabhochsprur	2,70	1023	3,32	2,88	2,65	2,41	2,16	1,90	1,63	1,35	1,06	0,76	0,45	0,12
9	Speerwerfen	43,77	1104	51,87	43,60	39,45	35,30	31,13	26,95	22,75	18,55	14,34	10,12	5,89	1,64
10	1500 m MK in sec.	330,0	1114	299,6	332,3	352,0	374,3	399,6	428,3	461,0	497,9	539,8	587,2	640,5	700,5

aufgestellt nach N B L - Methode von G. Sonnemann, Berlin; Dezember 2010