

Anforderungsprofil Speerwurf - Leistungsparameter

10.3.1 männlich

| | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Leistung mit dem Wettkampfgerät | 45,00 m (600 g) | 53,00 m (600 g) | 57,00 m (800 g) | 68,00 m (800 g) | 72,00 m (800 g) | 76,00 m (800 g) |
| schwereres Wettkampfgerät | - | 45,00 m (800 g) | 47,00 m (900 g) | 59,00 m (900 g) | 63,00 m (900 g) | 68,00 m (900 g) |
| leichteres Wettkampfgerät | - | - | 63,00 m (600 g) | 75,00 m (600 g) | 79,00 m (600 g) | 83,00 m (600 g) |
| spezielle Geräte | - | - | 70,00 m (350 g) | 22,00 m (3 kg) | 25,00 m (3 kg) | 28,00 m (3 kg) |
| Kugelwürfe vorwärts | 12,00 m (4 kg) | 14,00 m (4 kg) | 16,00 m (4 kg) | 17,50 m (4 kg) | 18,50 m (4 kg) | 19,50 m (4 kg) |
| Kugelwürfe rückwärts | 13,50 m (4 kg) | 15,50 m (4 kg) | 17,50 m (4 kg) | 19,50 m (4 kg) | 21,00 m (4 kg) | 24,00 m (4 kg) |
| 30 m fliegend | 3,70 sec | 3,50 sec | 3,30 sec | 3,20 sec | 3,10 sec | 3,05 sec |
| 3er Hop | 7,50 m | 8,20 m | 8,80 m | 9,20 m | 9,40 m | 9,80 m |
| 5er Hop | - | - | 17,00 m | 18,00 m (5er Sprgl.) | 19,00 m (5er Sprgl.) | 20,00 m (5er Sprgl.) |
| Reißen | - | 55 kg | 70 kg | 80 kg | 92,5 kg | 105 kg |
| Bankdrücken | 50 kg | 60 kg | 75 kg | - | - | - |

5er Sprgl. = 5er Sprunglauf aus dem Stand

10.3.2 weiblich

| | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Leistung mit dem Wettkampfgerät | 36,00 m (500 g) | 39,00 m (600 g) | 45,00 m (600 g) | 54,00 m (600 g) | 60,00 m (600 g) | 65,00 m (600 g) |
| leichteres Wettkampfgerät | - | 43,00 m (500 g) | 48,00 m (500 g) | 57,00 m (500 g) | 63,00 m (500 g) | 68,00 m (500 g) |
| spezielle Geräte | - | 65,00 m | 70,00 m | 11,50 m | 12,80 m | 13,50 m |
| | | (Hockeyball) | | (beidhändige Schlagwürfe mit 4 kg) | | |
| Kugelwürfe vorwärts | 10,00 m | 11,00 m | 12,50 m | 13,20 m | 14,00 m | 15,00 m |
| Kugelwürfe rückwärts | 11,50 m | 12,75 m | 14,50 m | 15,20 m | 16,00 m | 17,00 m |
| 30 m fliegend | 3,90 sec | 3,75 sec | 3,65 sec | 3,55 sec | 3,45 sec | 3,35 sec |
| 3-Hop | 7,00 m | 7,50 m | 7,80 m | 8,20 m | 8,30 m | 8,40 m |
| 5er Sprunglauf | - | - | 15,00 m | 15,80 m | 16,50 m | 17,50 m |
| Halbkniebeuge | - | - | 110 kg | 130 kg | 160 kg | 180 kg |
| Reißen | - | 40 kg | 47,5 kg | 55 kg | 65 kg | 80 kg |
| Bankdrücken | - | 45 kg | 55 kg | 60 kg | 70 kg | 75 kg |

Aus: Joch Winfried, Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining Wurf, Aachen, 2. Aufl. 1993

Achtung: die Frauen-Parameter beziehen sich auf das alte Speermodell (bis 1999)