

Leistungsstandard bei Titelvergabe Deutsche-Senioren/innen-Meisterschaften

Wettbewerbe	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75	W 80	
100m	13,30	13,40	13,50	14,30	15,00	16,00	16,90	18,50	20,80	24,80*	
200m	27,50	27,80	28,60	30,30	32,00	34,40	36,50	39,00			
400m	64,50	65,00	66,00	71,00	78,00	81,00	84,00				
800m	2:27,00	2:28,00	2:33,00	2:46,00	2:50,00	3:15,00	3:30,00	3:55,00			
1500m	5:00,00	5:02,00	5:20,00	5:40,00	6:15,00	6:30,00	7:00,00	7:25,00	7:55,00		
5000m	18:15,00	18:30,00	19:30,00	20:30,00	21:50,00	23:00,00	25:20,00	28:00,00	31:00,00	36:00,00	
10.000m	38:20,00	39:20,00	43:00,00	43:50,00	47:30,00	51:00,00	53:30,00				
10 km	37:00	38:00	39:00	40:30	43:00	46:30	49:00	55:00	65:00		
Halbmarathon	1:22:00	1:24:00	1:26:00	1:30:30	1:36:00	1:44:00	1:53:00	2:20:00	2:35:00		
Marathon	2:56:00	3:00:00	3:06:00	3:18:00	3:34:00	3:50:00	4:20:00	5:15:00			
100 km	10:20:00	10:30:00	11:00:00	11:35:00	12:00:00	12:30:00	13:00:00				
Crosslauf	4 min + zur Siegerin der nächst jg. AK				5 min + zur nächst jg. AK						
Berglauf	6 min + zur Siegerin der nächst jg. AK				8 min + zur nächst jg. AK						
80m Hürden		13,70	14,50	15,00	16,00	18,50*					
100m Hürden	18,80										
300m Hürden				60,00*	63,30*	65,00*					
400m Hürden	74,00	75,00	78,00								
4x100m	56,50	56,80		60,80		66,00					
3x800m	8:25,00	8:40,00		9:45,00*							
5000m Bahngehen	33:00,00	34:00,00	35:00,00	36:00,00	37:00,00	38:00,00	39:00,00	40:00,00			
10km Gehen-Straße	68:00	70:00	72:00	74:00	76:00	78:00	80:00	82:00			
20km Gehen-Straße	2:19	2:23	2:27	2:31	2:35	2:40	2:44	2:48			
Hochsprung	1,50	1,48	1,44	1,35	1,20	1,10	1,06	1,02	0,98	0,90*	
Stabhochsprung	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90	1,80				
Weitsprung	5,00	4,90	4,80	4,40	4,00	3,60	3,40	3,10	2,80	2,60	
Dreisprung	9,80	9,60	9,20	8,50	7,80*						
Kugelstoßen	11,80	11,50	10,80	10,80	9,50	8,80	8,40	8,00	8,60	6,40	
Diskuswurf	38,00	34,50	32,50	29,00	25,50	23,50	21,20	19,50	18,00	15,00	
Hammerwurf	36,50	36,00	33,00	34,50	30,00	26,00	23,50	21,50	25,00	20,00	
Speerwurf	35,50	34,50	31,00	26,50	24,00	24,00	22,00	20,80	15,50		
Fünfkampf m.AK Punkte	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000					
Dreikampf m.AK Punkte							1.700	1.700			
Wurffünfkampf	3.100	3.100	3.100	3.100	3.100	3.100	3.100	3.100			

Meisterschaftswettbewerbe: Bei weniger als 3 Teilnehmer/innen (2 Mannsch.) zur Titelvergabe (Platz 1+2) "Leistungsstandard" beachten.

Für **Mannschaftswertung** bei Straßen- und Gehwettbewerb wird die in der Einzelwertung angegebene Zeit mit **3** multipliziert (z.B. 38:00 x 3 = 1:54:00 abzügl. 10min.)

Mannschaftswertung bei Mehrkampf Einzelergebnisse x3 abzüglich 500 Punkte (bei weniger als 2 Mannschaften)

mit * u. grau unterlegt gekennzeichnete Qualifikationsleistungen sind noch nicht im Meisterschaftsprogramm der Senioren und Seniorinnen

Leistungsstandard bei Titelvergabe Deutsche-Senioren/innen-Meisterschaften

Wettbewerbe	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	M 85	
100m	11,65	11,85	11,90	12,40	12,80	13,40	13,60	14,20	15,20	17,60	19,20	
200m	23,80	24,00	24,50	25,30	26,40	27,50	28,50	29,80	33,00	39,85		
400m	54,00	54,50	56,00	57,20	59,80	63,00	67,00	71,00	85,00			
800m	2:04,00	2:05,00	2:08,00	2:13,00	2:21,00	2:30,00	2:42,00	2:50,00	3:22,00			
1500m	4:16,00	4:20,00	4:26,00	4:37,00	4:50,00	5:10,00	5:35,00	5:45,00	6:50,00	7:20,00	9:00,00	
5000m	15:50,00	16:00,00	16:10,00	16:52,00	17:50,00	18:50,00	20:00,00	20:50,00	25:15,00	32:00,00*		
10.000m	33:00,00	33:30,00	34:00,00	35:45,00	37:50,00	39:30,00	42:00,00	44:00,00	55:00,00	65:00,00*		
10 km	32:20	33:00	33:30	34:50	36:00	38:00	41:00	43:00	48:00	65:00*		
Halbmarathon	1:10:30	1:11:40	1:14:00	1:16:00	1:21:00	1:24:00	1:31:00	1:35:00	1:53:00			
Marathon	2:32:00	2:34:00	2:40,00	2:45:00	2:56:00	3:05:00	3:20:00	3:37:00	4:30:00			
100 km		8:34:00	8:50:00	9:10:00	9:50:00	11:30:00	11:50:00	13:00:00				
Crosslauf		3 min + v. Sieger der nächst jg.AK					5 min + v. Sieger zur nächst jg. AK					
Berglauf		4 min + v. Sieger der nächst jg.AK					6 min + v. Sieger zur nächst jg. AK					
80m Hürden								15,50				
100m Hürden				17,80	19,20	19,50	19,80					
110m Hürden	17,00	17,20	18,20									
300m Hürden						54,60	55,20					
400m Hürden	60,00	62,00	65,00	69,00	74,00							
4x100m	47,00	49,00		51,80		56,00		61,00				
4x400m	3:40,00	3:55,00		4:25,00		4:55,00						
3x1000m	8:40,00	8:50,00		9:15,00		10:50,00						
5.000 Bahngehen	29:45,00	30:30,00	31:15,00	32:00,00	32:45,00	33:30,00	34:15,00	35:00,00	35:45,00			
10km Gehen-Straße	60:00	61:00	62:30	64:00	66:00	68:00	70:00	72:00	74:00			
20km Gehen-Straße	2:02	2:04	2:06	2:10	2:14							
30km Gehen-Straße	3:03	3:06	3:09	3:15	3:21	3:27	3:33	3:39	3:45			
Hochsprung	1,82	1,80	1,71	1,60	1,56	1,50	1,40	1,32	1,15	1,05*		
Stabhochsprung	3,70	3,50	3,30	3,20	2,90	2,50	2,30	2,20				
Weitsprung	6,25	6,10	5,90	5,50	5,10	4,90	4,65	4,40	3,80	3,20	2,75	
Dreisprung	11,90	11,75	11,60	10,40	10,00	9,00	8,80	8,40				
Kugelstoßen	13,90	13,70	13,30	13,30	12,20	13,50	12,00	12,90	10,80	10,00	7,80	
Diskuswurf	41,80	41,50	40,00	42,00	38,50	45,00	41,60	39,50	32,50	27,00	17,80	
Hammerwurf	42,40	42,00	41,50	44,40	37,60	42,80	41,80	41,50	34,20	27,50		
Speerwurf	53,00	52,50	51,00	47,70	42,50	41,00	39,50	39,00	32,00	22,00	17,50	
Fünfkampf m.AK Punkte	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000			
Dreikampf m.AK Punkte									1.700	1.700		
Wurffünfkampf	3.100	3.100	3.100	3.100	3.100	3.100	3.100	3.100	3.100			

Meisterschaftswettbewerbe: Bei weniger als 3 Teilnehmer zur Titelvergabe (Platz 1+2) "Leistungsstandard" beachten.

Für **Mannschaftswertung** bei Straßen- und Gehwettbewerb wird die in der Einzelwertung angegebene Zeit **mit 3 multipliziert (z.B. 38:00 x 3= 1:54:00 abzügl. 10min.)**

Mannschaftswertung bei Mehrkampf Einzelergebnisse x3 abzüglich 500 Punkte (bei weniger als 2 Mannschaften)

mit * u. grau unterlegt gekennzeichnete Qualifikationsleistungen sind noch nicht im Meisterschaftsprogramm der Senioren und Seniorinnen