

Leistungsstandard bei Titelvergabe Deutsche-Senioren/innen-Meisterschaften

Stand 01.05.06

Wettbewerbe	W 30	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75	W 80
60m (Halle)	8,30	8,50	8,70	9,00	9,40	9,80	10,20	10,45	11,15		
100m	12,75	13,25	13,65	14,30	14,60	15,50	16,00	17,30	18,50	21,80	24,80*
200m	26,45	27,80	28,45	30,50	32,80	33,50	36,30	37,30			
400m	60,00	65,75	66,20	70,50	73,50	77,20	82,00				
800m	2:20,50	2:25,45	2:30,45	2:40,45	2:55,00	3:15,00	3:30,00	3:45,00	4:00,00		
1500m	4:55,00	5:09,00	5:10,30	5:38,00	6:00,00	6:15,00	6:45,00	7:20,00	7:50,00		
3000m (Halle)	10:20,10	10:42,00	11:05,00	11:43,00	13:00,00	13:32,00	14:45,00	15:45,00			
5000m	17:56,00	18:25,45	19:15,00	20:15,00	22:00:00	22:36,00	24:30,00	26:00,00	27:30,00		
10 km		37:30	39:50	41:20	44:45	46:00	49:00	53:30	57:45		
Halbmarathon		1:23:15	1:25:45	1:33:00	1:36:45	1:42:00	1:50:00	2:00:00	2:10:00		
Marathon		3:03:00	3:10:00	3:20:00	3:35:00	3:52:00	4:15:00	4:55:00			
100 km		9:00:00	9:30:00	10:00:00	10:45:00	11:45:00	13:00:00	13:00:00			
Crosslauf		4 min + zur Siegerin der nächst jg. AK				5 min + zur nächst		jüngeren AK			
Berglauf		6 min + zur Siegerin der nächst jg. AK				8 min + zur nächst jg.		AK			
60m Hürden (Halle)	9,80	10,00	10,40	11,20							
80m Hürden			14,30	15,80	16,00	17,50	18,50*				
100m Hürden	17,00	19,30									
300m Hürden					60,00*	63,30*	65,00*				
400m Hürden	70,00	74,00	78,00	85,00							
4x100m	55,45		58,50		63,30		67,00				
4x200m (Halle)	1:57,00		2:05,00		2:20,00						
3x800m	7:55,00	8:15,00	8:45,00								
3000m B-Gehen (Halle)	17:00,00	18:00,00	19:00,00	20:00,00	21:00,00	22:00,00	23:00,00	24:00,00			
5000m Bahngehen	29:00,00	30:30,00	32:00,00	33:15,00	34:15,00	35:15,00	36:30,00	37:00,00	37:45,00		
5km Gehen-Straße					35:00:00	36:00:00	37:00:00	38:00:00	39:00:00		
10km Gehen-Straße	64:00:00	65:00:00	67:00:00	69:30:00							
Hochsprung	1,58	1,52	1,45	1,32	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95	
Stabhochsprung	2,60	2,40	2,30	2,20	2,10	2,05					
Weitsprung	5,30	5,10	4,80	4,30	4,00	3,80	3,60	3,25	2,80	2,20	2,00*
Dreisprung	10,00	9,50	8,50	8,30	7,80*	7,50*					
Kugelstoßen	11,60	11,25	10,45	9,30	9,60	9,45	8,80	7,80	7,00	6,00	5,50
Diskuswurf	35,25	34,50	30,25	27,15	25,00	23,25	21,00	20,00	18,20	15,00	13,00
Hammerwurf	30,00	27,50	26,00	25,00	27,00	25,00	22,00	21,50	20,00	17,50	14,00*
Speerwurf	36,75	35,20	29,00	25,00	26,50	24,80	21,00	20,00	18,00	*17,00=	nur Werferfk
Fünfkampf	2.500	2.600	2.650	2.500	2.600	2.800	3.000				
Fünfkampf o.AK Punkte	2.500	2.300	2.100	1.800	1.500	1.100	900				
Dreikampf								2.000	1.900		
Dreikampf o.AK Punkte								550	450		
Werferfünfkampf *	Es müssen mindestens bei 3 Disziplinen der Leistungsstandard der jeweiligen Alterklassen der Seniorinnen erfüllt werden.										
Meisterschaftswettbewerbe:	Bei weniger als 3 Teilnehmerinnen zur Titelvergabe (Platz 1+2) "Leistungsstandard" beachten.										
	mit * u. grau unterlegt gekennzeichnete Qualifikationsleistungen sind noch nicht im Meisterschaftsprogramm der Senioren und Seniorinnen										
Für Mannschaftswertung bei Straßenläufen und Gehwettbewerben wird die in der Einzelwertung angegebene Zeit mit 3 multipliziert. (z.B. 10km= 3x37:30=1:12:30)											

Leistungsstandard bei Titelvergabe Deutsche-Senioren/innen-Meisterschaften

Stand 01.05.06

Wettbewerbe	M 30	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	M 85
60m (Halle)	7,40	7,55	7,60	7,75	8,00	8,30	8,60	8,90	9,30	10,10		
100m	11,15	11,65	11,95	12,25	12,70	13,00	13,10	13,90	15,00	16,80	18,00	
200m	23,00	23,70	24,40	25,30	26,20	26,90	27,10	29,30	32,70	35,30	40,30	
400m	51,30	52,50	54,80	56,80	59,50	62,30	66,00	71,50	75,00	80,00		
800m	1:58,45	2:01,40	2:06,30	2:10,00	2:16,50	2:26,00	2:30,00	2:42,70	3:05,00			
1500m	4:00,00	4:09,00	4:22,00	4:30,00	4:41,20	4:56,00	5:07,00	5:40,30	6:30,00	7:30,00		
3000m (Halle)	8:50,00	9:07,00	9:26,00	9:49,00	9:59,00	10:40,00	11:00,00	12:15,00	13:45,00	15:20,00		
5000m	14:57,00	15:25,20	15:57,00	16:24,00	17:12,00	18:03,00	18:52,00	20:43,00	23:15,00	26:00,00	32:00,00*	
10.000m	31:50,00	32:40,00	33:30,00	34:50,00	36:06,00	37:50,00	39:00,00	41:00,00	47:00,00	54:00,00	65:00,00*	
10 km			33:10	34:15	35:30	37:00	38:30	40:45	47:00	54:00	65:00*	
Halbmarathon			1:12:30	1:15:30	1:19:00	1:23:00	1:24:30	1:34:10	1:44:00	2:10:00		
Marathon			2:35:50	2:42:00	2:54:30	3:00:00	3:09:00	3:32:00	4:15:00	5:00:00		
100 km			8:00:00	8:30:00	9:00:00	9:45:00	10:35:00	11:40:00	13:00:00			
Crosslauf			3 min+v. Sieger der nächst jg.AK			5 min + v. Sieger zur nächst jg. Altersklasse						
Berglauf			4 min+v. Sieger der nächst jg.AK			6 min + v. Sieger zur nächst jg. Altersklasse						
60m Hürden (Halle)	9,00	9,50	10,00	10,50	10,90	11,40						
100m Hürden					18,00	19,50	20,30	22,00				
110m Hürden	16,20	17,20	18,00	19,30								
300m Hürden							50,30	58,00				
400m Hürden	59:20	62,00	64,70	67,50	70,50	75,30						
4x100m	46,40		50,45		51,30		55,70					
4x200m (Halle)	1:40,00		1:48,00		1:55,00		2:00,00					
4x400m	3:35,00		4:03,00		4:25,00		4:50,00					
3x1000m	8:05,00		8:48,00									
3000m B-Gehen (Halle)	15:30,00	15:45,00	16:00,00	16:15,00	16:30,00	16:45,00	17:45,00	18:30,00	19:30,00			
5.000 Bahngehen	25:45,00	26:30,00	27:00,00	28:00,00	28:30,00	29:30,00	30:15,00	31:00,00	32:00,00	34:00,00		
10km Gehen-Straße							67:00:00	68:00:00	69:00:00	70:30:00		
20km Gehen-Straße	1:56:00	2:00:00	2:05:00	2:10:00	2:15:00	2:20:00						
Hochsprung	1,86	1,80	1,75	1,67	1,56	1,50	1,40	1,30	1,15	1,10		
Stabhochsprung	4,00	3,50	3,30	3,00	2,90	2,50	2,20	2,10				
Weitsprung	6,65	6,25	5,90	5,75	5,45	5,10	5,00	4,50	3,80	3,30	3,10	
Dreisprung	12,40	12,00	11,50	11,00	10,50	10,20	9,60	8,50				
Kugelstoßen	15,20	14,20	13,00	11,80	13,00	12,20	13,70	11,50	11,00	9,50	8,50	6,80
Diskuswurf	45,20	43,00	40,60	37,70	41,25	40,10	46,00	38,50	33,30	27,00	21,00	16,50
Hammerwurf	44,80	44,20	41,50	35,80	37,50	37,00	43,70	37,10	30,50	27,30	24,00	
Speerwurf	60,00	53,00	47,50	45,40	42,50	40,40	44,20	35,80	29,00	23,30	21,00	17,00
Fünfkampf	2.840	2.550	2.650	2.780	2.850	2.785	3.250	2.750	2.500			
Fünfkampf o.AK Punkte	2.800	2.600	2.400	2.100	1.800	1.550	1.300	1.100	900			
Dreikampf										2.300	2.100	
Dreikampf o.AK Punkte										620	500	
Werferfünfkampf *	Es müssen mindestens bei 3 Disziplinen der Leistungsstandard der jeweiligen Alterklassen der Senioren erfüllt werden.											