

## Leistungsstandards bei Titelvergabe Deutsche-Senioren/innen-Meisterschaften Sommer 2014

Wettbewerbe	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75	W 80	W 85
100m	13,30	13,40	13,60	14,00	14,80	16,00	16,90	18,00	20,00	22,50	
200m	27,50	27,60	28,30	29,00	31,00	34,00	36,00	38,00	41,00		
400m	64,50	65,00	66,00	68,00	74,00	80,00	85,00	88,00	90,00		
800m	2:27,00	2:28,00	2:32,00	2:36,00	2:51,00	3:02,00	3:24,00	3:30,00	3:45,00		
1500m	4:58,00	5:12,00	5:15,00	5:30,00	5:50,00	6:20,00	7:00,00	7:20,00	7:40,00		
5000m	18:10,00	18:45,00	19:30,00	20:00,00	20:30,00	22:50,00	25:30,00	27:30,00	31:00,00		
10.000m	38:20,00	39:20,00	41:00,00	42:00,00	45:30,00	49:30,00	53:30,00	58:30,00	66:00,00		
10 km	36:00	37:30	39:00	40:30	42:50	45:00	49:00	55:00	65:00	72 :00	
Halbmarathon	1:20:00	1:23:00	1:27:00	1:29:30	1:33:00	1:42:00	1:52:00	2:03:00	2:35:00		
Marathon	2:53:00	3:00:00	3:05:00	3:18:00	3:25:00	3:45:00	4:15:00	4:50:00	5:50:00		
100 km	9:30:00	9:50:00	10:20:00	11:20:00	11:50:00	12:10:00	13:00:00	13:00:00	13:00:00		
Crosslauf	4 min + zur Siegerin der nächst jg. AK				5 min + zur Siegerin nächst jg. AK						
Berglauf	6 min + zur Siegerin der nächst jg. AK				8 min + zur Siegerin nächst jg. AK						
80m Hürden		13,60	13,90	15,00	16,00	17,00*	18,00*				
100m Hürden	18,40										
300m Hürden				57,50	59,50	62,00					
400m Hürden	72,70	75,00	78,00								
4x100m	56,20	56,60		60,00		69,00		72,00			
4x400m	4:25,00	4:40,00		5:05,00		5:20,00		6:00,00			
3x800m	8:15,00	8:40,00		9:30,00		10:30,00		12:10,00			
5000m Bahngehen	33:15,00	34:15,00	35:15,00	36:15,00	37:15,00	38:15,00	39:15,00	40:15,00	41:15,00		
10km Gehen-Straße	68:00	70:00	72:00	74:00	76:00	78:00	80:30	83:00	85:00		
20km Gehen-Straße	2:21	2:25	2:29	2:33	2:37	2:42	2:47	2:52	2:57		
Hochsprung	1,51	1,50	1,48	1,42	1,30	1,17	1,11	1,04	0,98		
Stabhochsprung	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90			
Weitsprung	5,15	4,90	4,80	4,60	4,00	3,80	3,50	3,30	2,70	2,50	
Dreisprung	10,00	9,80	9,60	9,20	8,50	7,80	7,20	6,80			
Kugelstoßen	11,80	11,60	11,40	11,20	10,00	9,50	8,50	8,40	8,50	7,00	5,50
Diskuswurf	38,50	33,50	32,50	30,00	25,00	23,80	21,00	20,50	18,00	14,00	12,00
Hammerwurf	38,00	37,50	33,50	39,00	31,00	28,00	25,50	25,00	26,50	20,00	
Speerwurf	36,00	34,50	31,50	29,00	25,00	25,00	22,50	21,50	17,00	16,00	12,50
Fünfkampf m.AK Punkte	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000					
Dreikampf m.AK Punkte							1.700	1.700	1.700		
Wurffünfkampf	3.100	3.100	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 b. Straßen- und Gehwettbewerb wird die in der Einzelwertung angegebene Zeit mit 3 multipliziert (z.B. 38:00 x 3= 1:54:00 zuzügl. 10min.) gilt nicht f. 100km

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

\* wenn die Hürden beim Ausrichter vorhanden sind

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

## Leistungsstandards bei Titelvergabe Deutsche-Senioren/innen-Meisterschaften Sommer 2014

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	11,80	11,90	12,40	12,80	13,25	13,70	14,20	15,20	17,80	19,80
200m	23,80	24,00	24,50	25,30	26,40	27,50	28,50	29,80	32,00	37,00	42,00
400m	54,00	54,40	55,00	57,50	59,50	63,00	66,00	70,00	80,00	84,00	
800m	2:03,00	2:04,00	2:06,00	2:13,00	2:20,00	2:26,00	2:42,00	2:46,00	3:12,00	3:25,00	
1500m	4:17,00	4:20,00	4:22,00	4:35,00	4:45,00	5:00,00	5:35,00	5:45,00	6:30,00	7:25,00	9:00,00
5000m	15:55,00	16:10,00	16:20,00	16:52,00	17:45,00	18:40,00	19:50,00	20:30,00	24:15,00	26:00,00	
10.000m	32:50,00	33:30,00	34:00,00	35:00,00	36:50,00	39:00,00	42:00,00	43:30,00	51:00,00	60:00,00	
10 km	32:00	32:50	33:20	34:40	36:00	37:30	40:50	43:00	48:00	59:00	
Halbmarathon	1:09:30	1:12:40	1:13:40	1:16:20	1:20:00	1:23:50	1:31:50	1:37:00	1:52:00	2:25,00	
Marathon	2:32:00	2:33:50	2:37,00	2:45:00	2:53:00	3:05:00	3:30:00	3:37:00	4:20:00	5:00:00	
100 km	8:15:00	8:30:00	8:40:00	9:10:00	9:50:00	10:40:00	11:40:00	12:50:00	13:00:00		
Crosslauf	3 min + zum Sieger der nächst jg. AK					5 min + zum Sieger zur nächst jg. AK					
Berglauf	4 min + zum Sieger der nächst jg. AK					6 min + zum Sieger zur nächst jg. AK					
80m Hürden								16,00	18,00		
100m Hürden				17,00	18,50	19,50	19,80				
110m Hürden	17,00	17,50	17,90								
300m Hürden						53,50	55,20	58,50*	66,00*		
400m Hürden	61,00	64,00	66,50	68,00	75,30						
4x100m	47,00	49,00		51,30		56,00		62,00			
4x400m	3:50,00	3:55,00		4:30,00		5:20,00		6:10,00			
3x1000m	8:30,00	8:50,00		9:40,00		10:50,00		13:30,00			
5.000 Bahngehen	29:45,00	30:30,00	31:15,00	32:00,00	32:45,00	33:30,00	34:15,00	35:15,00	36:15,00	37:30,00	
10km Gehen-Straße						68:00	70:00	72:00	74:00	76:00	
20km Gehen-Straße	2:02	2:04	2:06	2:10	2:14	2:18	2:22	2:26	2:30	2:34:30	
30km Gehen-Straße	3:06	3:09	3:12	3:18	3:24						
Hochsprung	1,80	1,77	1,72	1,67	1,63	1,50	1,44	1,32	1,20	1,05	
Stabhochsprung	4,00	3,80	3,60	3,40	3,00	2,70	2,50	2,30	1,90		
Weitsprung	6,20	6,00	5,90	5,50	5,10	4,90	4,65	4,30	3,80	3,25	2,75
Dreisprung	11,80	11,60	11,50	11,30	10,40	9,80	8,80	8,50	7,30		
Kugelstoßen	13,80	13,60	13,10	13,70	12,20	13,50	12,80	12,70	11,50	10,60	7,80
Diskuswurf	41,80	41,50	40,00	44,50	40,50	47,50	44,50	39,00	34,00	27,00	20,00
Hammerwurf	45,00	44,00	43,00	46,00	40,00	43,00	42,00	42,50	37,50	32,00	25,00
Speerwurf	53,50	53,00	50,50	46,50	45,00	42,50	37,00	39,00	34,00	25,00	18,00
Fünfkampf m.AK Punkte	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	3100	3100

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

**Für Mannschaftswertung b. Straßen- und Gehwettbewerb wird die in der Einzelwertung angegebene Zeit mit 3 multipliziert (z.B. 38:00 x 3 = 1:54:00 zuzügl. 10min.) gilt nicht f. 100km**

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

\* wenn die Hürden beim Ausrichter vorhanden sind

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