

# Leistungsstandard bei Titelvergabe Deutsche-Senioren/innen-Meisterschaften

Stand: Februar 2010

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)	8,40	8,50	8,60	8,80	9,25	9,70	10,10	10,50	12,00		
100m	12,90	13,20	13,40	13,75	14,50	15,65	16,00	16,50	18,50	20,50	24,80*
200m	27,30	27,50	27,80	28,60	31,00	33,80	35,80	38,50			
400m	60,50	62,00	65,00	65,60	73,00	78,00	81,00	83,00			
800m	2:20,30	2:25,00	2:27,00	2:30,00	2:48,00	3:00,50	3:23,00	3:35,00	3:45,00		
1500m	4:57,30	5:01,00	5:12,00	5:15,00	5:45,00	6:15,00	6:45,00	7:15,00	7:35,00		
3000m (Halle)	10:30,10	10:50,00	11:15,00	11:40,00	12:30,00	13:00,00	14:30,00	15:15,00			
5000m	18:00,00	18:30,00	19:00,00	19:50,00	20:30,00	22:30,00	23:50,00	25:30,00	27:00,00		
10 km		37:00	38:00	38:50	41:15	43:00	46:30	48:30	58:30		
Halbmarathon		1:22:00	1:25:00	1:26:30	1:30:30	1:38:00	1:45:00	1:50:00	2:30:00		
Marathon		2:55:00	3:05:00	3:10:00	3:20:00	3:35:00	3:55:00	4:10:00	5:00:00		
100 km		10:20:00	10:30:00	11:25:00	11:35:00	12:30:00	12:30:00	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)	10,00	10,30	10,40	11,20	12,60	13,20					
80m Hürden			14,50	14,90	15,30	17,00	18,50*				
100m Hürden	17,60	19,20									
300m Hürden					60,00*	63,30*	65,00*				
400m Hürden	71,00	74,50	75,50	80,00							
4x100m	55,80		57,15		63,00		67,00				
4x200m (Halle)	1:57,00		2:00,00		2:20,00		2:40,00*				
3x800m	8:10,30		8:45,00		9:45,00						
3000m B-Gehen (Halle)	18:00,00	18:45,00	19:30,00	20:15	21:00,00	21:45,00	22:30	23:15	24:00		
5000m Bahngehen	32:00	33:00	34:00	35:00	36:00	37:00	38:00	39:00	40:00		
10km Gehen-Straße	66:00	68:00	70:00	72:00	74:00	76:00	78:00	80:00	82:00		
20km Gehen-Straße	2:15	2:19	2:23	2:27	2:31	2:35	2:40	2:44	2:48		
Hochsprung	1,52	1,46	1,48	1,41	1,29	1,18	1,10	1,08	1,04	0,98	
Stabhochsprung	2,70	2,60	2,40	2,30	2,10	2,05					
Weitsprung	5,20	5,00	5,00	4,80	4,30	4,00	3,60	3,20	2,90	2,70	2,00*
Dreisprung	10,60	10,30	9,80	9,00	8,00	7,50					
Kugelstoßen	11,80	11,60	11,40	10,30	10,80	9,50	9,30	8,90	7,60	6,30	5,50
Diskuswurf	36,00	35,50	35,00	32,50	29,00	26,00	23,50	21,50	19,00	15,50	15,00
Hammerwurf	37,00	36,00	35,00	31,50	33,80	30,50	24,50	25,50	21,50	20,00	
Speerwurf	37,50	35,00	34,50	31,00	27,00	24,50	22,50	22,00	18,50	15,80	
Fünfkampf m.AK Punkte	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 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 Straßen- und Gehwettbewerben wird die in der Einzelwertung angegebene Zeit mit 3 multipliziert. (z.B. 10km= 3x37:30=1:12:30)+ **Mehrkämpfe**

# Leistungsstandard bei Titelvergabe Deutsche-Senioren/innen-Meisterschaften

Stand: Februar 2010

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)	7,45	7,55	7,60	7,70	8,00	8,15	8,40	8,70	9,00	10,00		
100m	11,30	11,65	11,85	12,00	12,50	13,00	13,25	13,45	14,35	16,00	17,00	
200m	23,25	23,80	24,00	24,60	25,50	26,75	27,50	28,10	29,80	34,50	39,00	
400m	52,00	53,20	54,00	55,60	57,30	59,75	64,00	66,50	73,00	80,50		
800m	1:59,00	2:03,00	2:04,50	2:09,00	2:14,00	2:21,00	2:31,50	2:38,00	2:50,00	3:15,00		
1500m	4:10,50	4:12,00	4:22,00	4:31,00	4:34,00	4:52,00	5:11,00	5:30,00	6:00,00	7:00,00	8:50,00	
3000m (Halle)	9:02,00	9:07,00	9:20,00	9:40,00	9:59,00	10:30,00	11:15,00	12:00,00	13:00,00	15:30,00		
5000m	15:30,00	15:50,00	16:00,00	16:32,00	16:46,00	18:00,00	19:15,00	19:50,00	21:50,00	25:37,70	32:00,00*	
10.000m	32:55,00	33:30,00	33:46,00	34:30,00	35:40,00	37:40,00	40:50,50	41:45,00	46:15,00	57:00,00	65:00,00*	
10 km		32:30	33:00	33:50	34:50	36:30	38:30	40:30	44:30	54:30	65:00*	
Halbmarathon		1:09:00	1:12:30	1:14:50	1:17:40	1:20:30	1:26:30	1:30:00	1:38:00	1:57:00		
Marathon		2:32:00	2:34:00	2:40:00	2:45:00	2:56:00	3:11:00	3:20:00	3:48:00	5:00:00		
100 km		8:30:00	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. Altersklasse						
Berglauf			4 min+v. Sieger der nächst jg.AK			6 min + v. Sieger zur nächst jg. Altersklasse						
60m Hürden (Halle)	9,00	9,25	9,50	10,30	10,50	11,40	11,90	12,30				
100m Hürden					18,75	19,90	20,30	20,50				
110m Hürden	16,45	17,00	17,75	18,80								
300m Hürden							54,60	55,70				
400m Hürden	60,00	62,50	64,00	70,50	75,00	83,00						
4x100m	46,50		48,50		52,00		56,45		67,00			
4x200m (Halle)	1:42,00		1:43,00		1:50,00		1:56,00		2:05,00			
4x400m	3:40,00		3:55,00		4:25,00		4:55,00					
3x1000m	8:20,00		8:55,00		9:45,00		11:20,00					
3000m B-Gehen (Halle)	17:00,00	17:30,00	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30		
5.000 Bahngehen	29:00,00	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	59:00	60:00	61:00	62:00	64:00	66:00	68:00	70:00	72:00	74:00		
20km Gehen-Straße	2:00	2:02	2:04	2:06	2:10	2:14						
30km Gehen-Straße	3:00	3:03	3:06	3:09	3:15	3:21	3:27	3:33	3:39	3:45		
Hochsprung	1,82	1,80	1,76	1,72	1,65	1,55	1,48	1,39	1,30	1,10		
Stabhochsprung	3,70	3,60	3,50	3,40	3,20	3,00	2,70	2,60	2,30			
Weitsprung	6,35	6,25	6,15	5,85	5,50	5,15	4,90	4,75	4,30	3,50	3,20	
Dreisprung	12,50	12,20	11,75	10,80	10,30	10,00	9,20	9,00	8,60			
Kugelstoßen	14,10	13,80	13,60	12,60	13,20	12,50	13,30	12,50	12,80	10,40	10,00	7,50
Diskuswurf	42,50	42,00	41,50	40,50	42,50	39,00	45,50	44,00	39,80	31,20	24,00	16,50
Hammerwurf	42,80	42,50	41,50	42,00	44,50	43,00	43,50	43,00	41,00	31,50	26,00	
Speerwurf	52,80	51,80	51,00	47,00	47,50	43,50	42,20	41,80	39,00	29,00	22,00	16,00
Fünfkampf m.AK Punkte	3.000	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	3.100		

Meisterschaftswettbewerbe:

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

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