

Leistungsstandards bei weniger als 2 Teilnehmern bei Landesmeisterschaften

Senioren	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
100m	12,00	12,20	12,50	12,80	13,50	14,20	14,80	15,70	16,80	18,40	21,00
200m	24,50	25,20	26,00	26,80	27,80	29,00	30,50	32,00	35,00	38,50	41,50
400m	55,00	56,50	58,50	60,50	63,50	67,50	71,00	75,00	82,00	87,00	
800m	2:11	2:13	2:17	2:20	2:28	2:33	2:43	2:57	3:15	3:45	
5000m	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	20:00	22:00	25:00	28:00	
10000m	35:00	36:00	37:45	38:45	42:00	44:00	47:00	51:00	55:00	60:00	63:00
10 km Straße	35:00	36:00	37:45	38:45	42:00	44:00	47:00	51:00	55:00	60:00	63:00
Halbmarathon	1:17:00	1:18:00	1:20:00	1:24:00	1:28:00	1:33:00	1:40:00	1:49:00	1:59:00	2:10:00	2:20:00
HM-Team			4:15:00		4:40:00		5:00:00				
Marathon	2:40:00	2:45:00	2:55:00	3:05:00	3:15:00	3:30:00	3:45:00	4:00:00	4:20:00	5:00:00	5:30:00
Marathon-Team			8:30:00		10:00:00		12:00:00				
4x100m	49,00		52,00		56,00		61,00		70,00		
Hoch	1,71	1,66	1,60	1,54	1,48	1,39	1,30	1,21	1,09	0,97	
Weit	6,00	5,80	5,60	5,40	5,00	4,60	4,20	3,80	3,50	3,00	ohne
Kugel	13,00	12,30	11,50	10,50	11,50	11,00	11,00	10,50	10,00	8,50	8,50
Diskus	39,00	36,00	33,00	30,00	35,00	32,50	35,00	32,00	29,00	24,00	18,00
Speer	50,00	46,00	43,00	40,00	40,00	36,00	36,00	32,00	26,00	20,00	18,50
Hammer	37,00	35,00	32,00	29,00	30,00	27,00	30,00	25,00	25,00	23,00	10,00
5-kampf (AK)	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400
3-Kampf (AK)							1400	1400	1400	1400	1400

