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	2:11,00	2:13,00	2:17,00	2:20,00	2:28,00	2:33,00	2:43,00	2:57,00	3:15,00	3:45,00	
5.000m	16:30,00	17:00,00	17:30,00	18:00,00	18:30,00	19:00,00	20:00,00	22:00,00	25:00,00	28:00,00	
10.000m	35:00,00	36:00,00	37:45,00	38:45,00	42:00,00	44:00,00	47:00,00	51:00,00	55:00,00	60:00,00	63:00,00
10km Straße	35:00	36:00	37:45	38:45	42:00	44:00	47:00	51:00	55:00	60:00	63:00
10km Team	1:55:00		2:00:00		2:10:00						
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	4:05:00		4:15:00		4:45:00						
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		8:40:00		10:00:00						
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 3 kg
Diskus	39,00	36,00	33,00	30,00	35,00	32,50	35,00	32,00	29,00	24,00	18,00
Hammer	37,00	35,00	32,00	29,00	30,00	27,00	30,00	25,00	25,00	23,00	10,00
Speer	50,00	46,00	43,00	40,00	40,00	36,00	36,00	32,00	26,00	20,00	18,50
5-Kampf mit AK	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.
3-Kampf mit AK							1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.

Seniorinnen	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80
100m	14,00	14,50	15,50	15,50	16,00	17,00	18,80	19,50	20,50	26,50	
200m	29,00	30,45	31,50	33,00	35,00	37,00	39,00	42,00	45,00	47,00	
400m	69,00	69,50	71,00	75,00	77,00	82,00	85,00	92,00	100,00		
800m	2:40,00	2:45,00	2:50,00	3:00,00	3:12,00	3:25,00	3:40,00	4:00,00	4:20,00		
5.000m	20:00,00	20:30,00	21:00,00	22:00,00	23:00,00	25:00,00	27:00,00	30:00,00	34:00,00	36:00,00	38:00,00
10.000m	43:00,00	45:00,00	47:00,00	49:00,00	51:00,00	53:00,00	56:00,00	63:00,00	70:00,00	74:00,00	77:00,00
10 km Straße	43:00	45:00	47:00	49:00	51:00	53:00	56:00	63:00	70:00	74:00	77:00
10km Team	2:05:00										
Halbmarathon	1:32:00	1:35:00	1:40:00	1:45:00	1:50:00	2:00:00	2:15:00	2:30:00	2:45:00	3:00:00	3:00:00
HM-Team	4:40:00										
Marathon	3:24:00	3:25:00	3:35:00	3:50:00	4:05:00	4:20:00	4:35:00	5:00:00	5:25:00	5:45:00	6:00:00
Marathon-Team	11:00:00										
Hoch	1,39	1,33	1,27	1,21	1,15	1,09	1,03	0,97	0,91	0,90	
Weit	4,70	4,50	4,30	4,00	3,70	3,30	3,00	2,60	2,20	2,20	
Kugel	9,00	8,60	8,30	8,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,00	5,80	4,90
Diskus	29,00	27,00	25,00	23,00	21,00	18,50	16,00	14,00	12,00	11,50	11,00
Hammer	25,00	23,00	22,00	20,50	22,00	21,00	20,00	19,50	18,00	16,00	
Speer	30,00	26,00	23,00	20,00	20,00	18,00	17,00	16,00	14,00	13,50	
5-Kampf mit AK	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.
3-Kampf mit AK					1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.