

## Leistungsstandards Saarland bei weniger als 2 Teilnehmern einer Altersklasse

<b>Senioren</b>	<b>M30</b>	<b>M35</b>	<b>M40</b>	<b>M45</b>	<b>M50</b>	<b>M55</b>	<b>M60</b>	<b>M65</b>	<b>M70</b>	<b>M75</b>	<b>M80</b>	<b>M85</b>
100m	12,50	12,80	13,00	13,20	13,70	14,30	14,80	15,60	16,80	18,40	21,00	24,50-
200m	25,60	26,20	27,00	27,30	28,30	29,40	30,50	32,00	35,00	39,00	44,00	51,00
400m	57,10	58,50	59,40	61,20	64,00	68,00	72,00	76,00	83,00	89,00	95,00	-
800m	2:18,00	2:21,00	2:25,00	2:30,00	2:40,00	2:45,00	2:55,00	3:15,00	3:35,00	3:50,00	4:00,00	-
3000m									15:45,0	18:20,0	21:20,0	22:40,0
5000m	17:30	18:00	18:30	19:00	20:00	21:50	23:00	24:00	26:30	29:00	32:00	35:00
10000m	36:50	37:50	38:00	39:00	42:50	45:00	47:30	51:00	54:00	62:50	66:00	
10KM Straße	36:50	37:50	38:00	39:00	42:00	45:00	47:30	51:00	54:00	62:50	66:00	
Halbmarathon	1:18,00	1:19,00	1:21,00	1:25,00	1:29,00	1:34,00	1:41,00	1:50,00	2:00,00	2:11,00	2:21,00	
HM-Team	4:15,00		4:30,00		4:55,00		5:20,00		6:20,00			
Marathon	2:45,00	2:49,00	2:58,00	3:10,00	3:20,00	3:30,00	3:50,00	4:10,00	4:30,00	5:00,00	5:30,00	
Marathon Team	8:30,00		9:15,00		10:50,00		12:30,00		14:30,00			
4x100m	50:00		53:00		57:00		62:00		71:00			
Hoch	1,65	1,60	1,55	1,50	1,45	1,37	1,30	1,20	1,10	1,00	0,95	0,90
Weit	5,70	5,50	5,30	5,10	4,80	4,60	4,20	3,80	3,50	3,20	2,90	2,50
Kugel	12,00	11,50	11,50	10,50	11,00	10,50	10,50	9,80	9,50	8,50	8,50	6,50
Diskus	35,00	34,00	33,00	30,00	35,00	32,00	34,00	31,00	28,00	24,00	17,50	14,50
Hammer	36,00	34,00	32,00	29,00	30,00	27,00	27,00	25,00	23,00	20,00	19,00	15,00
Speer	44,00	40,00	39,00	36,00	36,00	33,00	32,00	30,00	27,00	22,00	17,50	14,50
5-Kampf (AK)	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300
3-Kampf (AK)							1400	1400	1400	1400	1400	1400

Aktualisierung per 01.05.2017 – Ergänzung per 13.06.2017

## Leistungsstandards Saarland bei weniger als 2 Teilnehmern einer Altersklasse

<b>Seniorinnen</b>	<b>W30</b>	<b>W35</b>	<b>W40</b>	<b>W45</b>	<b>W50</b>	<b>W55</b>	<b>W60</b>	<b>W65</b>	<b>W70</b>	<b>W75</b>	<b>W80</b>	<b>W85</b>
100m	14,40	14,90	15,50	15,50	16,10	17,10	18,50	19,50	21,00	24,00	25,50	27,50
200m	30,00	30,50	31,50	33,00	35,00	37,00	39,00	42,00	45,00	48,50	52,00	55,00
400m	69,00	69,50	72,00	75,30	80,00	84,00	88,50	95,00	110,00	119,00	-	
800m	2:44,0	2:47,0	2:55,0	3:00,0	3:16,0	3:35,0	3:50,0	4:10,0	4:25,0	4:35,0	4:50,0	5:10,0
3000m	12:20,0	12:50,0	13:30,0	14:10,0	15:10,0	16:20,0	17:30,0	18:20,0	19:20,0	20:30,0	23:30,0	24:30,0
5000m	20:30	21:00	22:00	23:30	24:30	26:00	27:40	30:00	34:00	36:00	38:00	40:00
10000m	43:30	45:30	48:00	50:00	52:00	53:50	56:50	63:30	70:30	74:00	77:00	80:00
10km Straße	43:30	45:30	48:00	50:00	52:00	53:50	56:50	63:30	70:30	74:00	77:00	87:00
Halbmarathon	1:35	1:36,00	1:42,00	1:46,00	1:50,00	2:00,0	2:15,00	2:30,00	2:45,00	2:50,00	2:55,00	-
HM-Team	5:30,00		6:30,00		7:30,00							
Marathon	3:28,00	3:30,00	3:40,00	3:55,00	4:10,00	4:30,00	4:50,00	5:15,00	5:40,00	5:55:00	6:00,00	
Marathon-Team	12:00,00		13:30,00		15:30,00							
4x100m	61:00		64:00		70:00		77:00		78:50			
Hoch	1,39	1,33	1,27	1,20	1,15	1,09	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	
Weit	4,40	4,35	4,25	4,00	3,70	3,40	3,00	2,70	2,60	2,30	2,10	
Kugel	9,00	8,60	8,30	8,00	8,40	7,90	7,40	6,90	6,50	6,25	5,75	
Diskus	29,00	27,00	25,00	23,00	21,00	18,00	16,00	14,00	12,00	12,00	11,00	
Speer	28,50	27,50	24,00	21,00	21,00	17,50	17,00	15,00	14,00	13,50	11,50	
Hammer	25,00	23,00	22,00	20,50	21,00	20,00	18,50	17,00	16,50	18,00	16,00	
5-Kampf (AK)	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	-
3-Kampf (AK)					1400	1400	1400	1400	1400	1400	1400	-

Aktualisierung per 01.05.2017 – Ergänzung per 13.06.2017