

**Saarländische Senioren-Meisterschaften
am 8. Juni 2019 in Ludweiler**

Veranstalter: Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.

Ausrichter: TV Ludweiler

Austragungsstätte: Warndtstadion Ludweiler

Meldeschluss: **4. Juni 2019**

Meldungen: Wir verweisen auf Punkt 4 der Allgemeinen Bestimmungen!

Ausschreibung:

Senioren

M30/M35 100m – 200m – 800m – 5.000m – 4x100m
Hochsprung – Weitsprung
Kugelstoß – Speerwurf – Diskuswurf – Hammerwurf

M40/M45 100m – 200m – 800m – 5.000m – 4x100m
Hochsprung – Weitsprung
Kugelstoß – Speerwurf – Diskuswurf – Hammerwurf

M50/M55 100m – 200m – 800m – 5.000m – 4x100m
Hochsprung – Weitsprung
Kugelstoß (6kg) – Diskuswurf (1,5 kg) –
Hammerwurf (6 kg) – Speerwurf (700 g)

M60/M65 100m – 200m – 800m – 5.000m – 4 x 100m
Hochsprung – Weitsprung
Kugelstoß (5kg) – Diskuswurf (1 kg) –
Hammerwurf (5 kg) – Speerwurf (600 g)

M70 – M75 100m – 200m – 800m – 5.000m – 4 x 100 m
Hochsprung – Weitsprung
Kugelstoß (4kg) – Diskuswurf (1 kg) –
Hammerwurf (4 kg) – Speerwurf (500 g) –

M80 – M85 100m – 200m – 800 m – 3.000m – 4 x 100m
Hochsprung – Weitsprung
Kugelstoß (3 kg) – Diskuswurf (1 kg) –
Hammerwurf (3 kg) – Speerwurf (400 g)

**Saarländische Senioren-Meisterschaften
am 8. Juni 2019 in Ludweiler**

Seniorinnen

W30/W35 100m – 200m – 800m – 5.000m – 4x100m
Hochsprung – Weitsprung
Kugelstoß – Diskuswurf – Hammerwurf – Speerwurf

W40/W45 100m – 200m – 800m – 5.000m – 4x100m
Hochsprung – Weitsprung
Kugelstoß – Diskuswurf – Hammerwurf – Speerwurf

W50/W55 100m – 200m – 800m – 5.000m -- 4x100m
Hochsprung – Weitsprung
Kugelstoß (3kg) – Diskuswurf (1 kg) –
Hammerwurf (3 kg) – Speerwurf (500 g)

W60 – W65 100m – 200m – 800m – 5.000m – 4x100m
Hochsprung – Weitsprung

W70 – W85 100m – 200m – 800m – 3.000m – 4x100m
Hochsprung – Weitsprung

W60 – W70 Kugelstoß (3 kg) – Diskuswurf (1 kg) –
Hammerwurf (3 kg) – Speerwurf (500 g)

W75/80 Kugelstoß (2 kg) – Diskuswurf (0,75 kg) –
Hammerwurf (2 kg) – Speerwurf (400 g)

Siegerehrung: Die Siegerehrung findet sofort nach dem jeweiligen Wettkampf statt.

Meisterschaftswertung: Eine **Meisterschaftswertung** erfolgt, wenn **mindestens zwei Athleten /Staffeln in einer Altersklasse** an den Start gehen.

Bei einem Athleten/einer Athletin/einer Staffel pro Disziplin in einer Altersklasse erfolgt eine **Meisterschaftswertung** nur beim Erreichen der **Standardleistung**. Die Übersicht über die geforderten Standards ist in dieser Ausschreibung veröffentlicht.

**Hochsprung
Anfangshöhen:**

| | | | |
|-----|--------|-----|--------|
| M30 | 1,50 m | W30 | 1,32 m |
| M35 | 1,46 m | W35 | 1,20 m |
| M40 | 1,42 m | W40 | 1,16 m |
| M45 | 1,38 m | W45 | 1,08 m |
| M50 | 1,30 m | W50 | 1,00 m |
| M55 | 1,22 m | W55 | 0,92 m |
| M60 | 1,14 m | W60 | 0,84 m |
| M65 | 1,06 m | W65 | 0,80 m |
| M70 | 0,98 m | W70 | 0,76 m |
| M75 | 0,90 m | W75 | 0,72 m |
| M80 | 0,78 m | W80 | 0,68 m |
| M85 | 0,70 m | W85 | 0,60 m |

Steigerungen jeweils 4 cm

**Saarländische Senioren-Meisterschaften
am 8. Juni 2019 in Ludweiler**

Zeitplan

| Zeit | M30-55 | M60/65 | M70-85 | W30-45 | W50/55 | W60-85 |
|--------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|
| 11:00 | Hammer | Hammer | Hammer | | | |
| 12:30 | Kugel | Speer | Diskus | 100 m | 100 m | 100 m |
| 12:45 | 100 m | 100 m | 100 m | | | |
| 13:00 | | | | Hoch | Hoch | Hoch |
| 13:30 | Diskus | Kugel | Speer | 200 m | 200 m | 200 m |
| 13:45 | 200 m | 200 m | 200 m | | | |
| 14:15 | | | | Weit | Weit | Weit |
| 14:30 | Speer | Diskus | Kugel | | | |
| 14:45 | 4 x 100 m | 4 x 100 m | 4 x 100 m | | | |
| 15:30 | Weit | Weit | Weit | Kugel | Speer | Diskus |
| 15:45 | | | | 4 x 100 m | 4 x 100 m | 4 x 100 m |
| 16:00 | 800 m | 800 m | 800 m | | | |
| 16:15 | | | | 800 m | 800 m | 800 m |
| 16:30 | Hoch | Hoch | Hoch | Diskus | Kugel | Speer |
| 17:00 | | 5.000 m | 3.000 m (M80/85) 5.000 m (M70/75) | 5.000 m | 5.000 m | 3.000 m (W70-85) 5.000 m (W60/65) |
| 17:30 | | | | Speer | Diskus | Kugel |
| 17:45 | 5.000 m | | | | | |
| 18:30 | | | | Hammer | Hammer | Hammer |

Zeitplanänderungen vorbehalten

Leistungsstandards Saarland bei weniger als 2 Teilnehmern einer Altersklasse

| Senioren | M30 | M35 | M40 | M45 | M50 | M55 | M60 | M65 | M70 | M75 | M80 | M85 |
|-----------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 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 | 45,50 | 51,00 |
| 400m | 57,10 | 58,50 | 59,40 | 61,20 | 64,00 | 68,00 | 72,00 | 76,00 | 83,00 | 90,00 | 96,00 | |
| 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 | 38:00 |
| 10000m | 36:50 | 37:50 | 38:00 | 39:00 | 42:50 | 45:00 | 47:30 | 51:00 | 54:00 | 62:50 | 66:00 | 76:00 |
| 10km Straße | 36:50 | 37:50 | 38:00 | 39:00 | 42:00 | 45:00 | 47:30 | 51:00 | 54:00 | 62:50 | 66:00 | 76:00 |
| 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 | - | | - | | - | | - | | - | | | |
| 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 | 11,00 | 10,50 | 11,00 | 10,50 | 10,50 | 9,80 | 9,50 | 8,50 | 8,00 | 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 | 16,50 | 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 21.04.2019

Leistungsstandards Saarland bei weniger als 2 Teilnehmern einer Altersklasse

| Seniorinnen | W30 | W35 | W40 | W45 | W50 | W55 | W60 | W65 | W70 | W75 | W80 | W85 |
|---------------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 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 | 96,00 | 110,00 | 119,00 | 129,00 | |
| 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 | 25:0,0 |
| 5000m | 21:00 | 21:30 | 22:30 | 23:30 | 24:30 | 26:00 | 27:40 | 30:00 | 34:00 | 36:00 | 38:00 | 42:00 |
| 10000m | 43:30 | 45:30 | 48:00 | 50:00 | 52:00 | 53:50 | 56:50 | 63:30 | 70:30 | 74:00 | 77:00 | 88:00 |
| 10km Straße | 43:30 | 45:30 | 48:00 | 50:00 | 52:00 | 53:50 | 56:50 | 63:30 | 70:30 | 74:00 | 77:00 | 88:00 |
| 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 | - | | - | | - | | - | | - | | | |
| Hoch | 1,39 | 1,33 | 1,27 | 1,20 | 1,15 | 1,09 | 1,00 | 0,95 | 0,90 | 0,85 | 0,80 | 0,80 |
| Weit | 4,40 | 4,30 | 4,25 | 4,00 | 3,70 | 3,40 | 3,00 | 2,70 | 2,60 | 2,30 | 2,10 | 1,90 |
| Kugel | 9,00 | 8,60 | 8,30 | 8,00 | 8,40 | 7,90 | 7,40 | 6,90 | 6,50 | 6,25 | 5,75 | 4,80 |
| Diskus | 29,00 | 27,00 | 25,00 | 23,00 | 21,00 | 18,00 | 16,00 | 14,00 | 12,00 | 12,00 | 11,00 | 9,50 |
| Speer | 28,50 | 27,50 | 24,00 | 21,00 | 21,00 | 17,50 | 17,00 | 15,00 | 14,00 | 13,50 | 11,50 | 10,00 |
| Hammer | 25,00 | 23,00 | 22,00 | 20,50 | 21,00 | 20,00 | 18,50 | 17,00 | 16,50 | 18,00 | 16,00 | 14,00 |
| 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 21.04.2019