

Leistungsstandards für Berlin-Brandenburgische Meisterschaften der Senioren

Wettkampf-Disziplin	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
100 m	12,00	12,20	12,50	12,80	13,50	14,20	14,80	15,70	16,80	18,00	19,50
* 200 m *	24,50	25,20	26,00	26,80	27,80	29,00	30,50	32,00	35,00	38,00	43,00
400 m	54,00	56,50	58,50	60,50	63,50	67,50	71,00	75,00	81,00	87,00	95,00
* 800 m *	2:11	2:13	2:17	2:20	2:28	2:33	2:43	2:57	3:15	3:30	3:45
1.500 m	4:25	4:45	5:05	5:20	5:35	5:50	6:05	6:20	6:40	7:00	9:00
5.000 m	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:15	20:30	22:00	25:00	28:00	33:00
10.000 m/10 km	34:00	35:00	36:45	38:40	43:00	45:00	48:00	51:00	55:00	60:00	68:00
10 km Team			2:00		2:15		2:30		3:00		
Halbmarathon	1:16	1:18	1:20	1:24	1:29	1:35	1:42	1:50	2:00	2:10	2:30
Halbmarathon Team	3:45		4:15		4:45		5:15		6:15		
Marathon	2:40	2:45	2:55	3:05	3:15	3:30	3:45	4:00	4:30	5:00	5:30
Marathon Team	6:30		8:30		10:00		12:00		15:00		
100 km	9:00	9:10	9:30	9:50	10:10	10:50	11:40	12:40	13:20		
4 x 200 m (Halle)	1:45		1:48		1:55		2:03				
4 x 400 m	4:00		4:15		4:40		5:15		6:50		
3 x 1.000 m	09:00		09:30		10:30		11:30				
10.000 m Bahngehen	0:50	0:52	0:55	1:00	1:05	1:10	1:15	1:20	1:30	1:45	
* Hoch *	1,69	1,63	1,58	1,54	1,48	1,39	1,30	1,21	1,09	1,05	0,98
Stab	3,40	3,20	3,00	2,80	2,50	2,40	2,20	2,00	1,80		
* Weit *	5,90	5,70	5,40	5,15	4,75	4,60	4,20	3,80	3,50	3,00	2,70
* Kugel (6/5/4) *	13,00	12,30	11,50	10,50	<u>11,50</u>	<u>10,50</u>	11,00	10,50	<u>10,00</u>	<u>8,50</u>	7,50
Diskus (1,5/1)	37,50	36,00	33,00	30,00	<u>34,00</u>	<u>31,00</u>	35,00	32,00	29,00	24,00	19,00
Hammer (6/5/4)	36,00	35,00	32,00	29,00	<u>30,00</u>	<u>27,00</u>	30,00	25,00	<u>25,00</u>	<u>23,00</u>	18,00
Speer (700/600/500)	48,00	46,00	43,00	40,00	<u>40,00</u>	<u>36,00</u>	36,00	32,00	<u>26,00</u>	<u>20,00</u>	16,00
5-Kampf	<u>2000</u>	<u>2000</u>	<u>2200</u>	<u>2200</u>	<u>2300</u>	<u>2300</u>	<u>2400</u>	<u>2400</u>	<u>2300</u>	<u>2300</u>	
5-Kampf Team	<u>5000</u>		<u>5500</u>		<u>6000</u>		<u>6000</u>		<u>6000</u>		
60 m (Halle)	7,70	7,85	8,00	8,20	8,60	9,00	9,50	10,00	10,50	11,00	
3000 m (Halle)	09:30	09:45	10:05	10:30	11:00	11:35	12:15	13:00	14:00	15:00	
3000 m Gehen (Halle)	<u>17:15</u>	<u>17:45</u>	<u>18:00</u>	<u>18:15</u>	<u>18:30</u>	<u>18:45</u>	<u>19:15</u>	<u>19:30</u>	19:45	20:15	

* Disziplin * : auch in der Halle

Leere Zelle: Keine Meisterschaftswertung!

Strecken über 400 m:

ab 10 km Team:

Zeitangaben in Minuten und Sekunden

Zeitangaben in Stunden und Minuten

Bei Teamwettbewerben erfolgt eine 10-Jahres-Wertung (M30/35 usw.), in den Laufwettbewerben ab 10 km erst mit AK 40/45 beginnend, s. a. Meisterschaftsausschreibungen

Stand: 23.06.2015