

Leistungsstandards für Berlin-Brandenburgische Meisterschaften der Seniorinnen

Wettkampf-Disziplin	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70
100 m	14,20	14,50	15,00	15,50	16,00	17,50	18,50	20,00	22,50
* 200 m *	30,50	31,25	31,50	33,00	35,00	37,00	39,00	42,00	45,00
400 m	69,20	70,20	72,00	75,50	78,00	80,00	85,00	92,00	100,00
* 800 m *	2:40	2:45	2:55	3:00	3:12	3:30	3:45	4:00	4:20
1.500 m	5:45	6:00	6:20	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:30
5.000 m	20:00	20:30	21:00	22:00	23:00	24:00	27:00	30:00	34:00
10.000 m/10 km	41:00	42:00	43:00	45:00	48:00	52:00	57:00	63:00	70:00
10 km Team		2:20		2:40		3:00		3:30	
Halbmarathon	1:30	1:35	1:40	1:45	1:50	2:00	2:15	2:30	
Halbmarathon Team		5:00		6:00		7:00			
Marathon	2:55	3:00	3:15	3:30	3:50	4:10	4:35	5:00	
Marathon Team		11:00		13:00		15:00			
100 km	10:10	10:30	10:50	11:20	12:20	12:50	13:10		
4 x 200 (Halle)	2:05		2:15		2:30		2:45		
4 x 400 m	4:30		4:50		5:20		6:20		
3 x 800 m	9:00		10:00		12:00		13:00		
5000 m Bahngehen	30:00	31:30	33:00	34:30	36:00	37:30	39:00	40:30	43:00
* Hoch *	1,39	1,33	1,27	1,21	1,15	1,09	1,03	0,97	0,91
* Weit *	4,55	4,45	4,30	4,00	3,70	3,30	3,00	2,60	2,20
* Kugel (3) *	9,00	8,60	8,30	8,00	<u>8,50</u>	<u>8,00</u>	<u>7,50</u>	<u>7,00</u>	<u>6,00</u>
Diskus	29,00	27,00	25,00	23,00	21,00	18,50	16,00	14,00	12,00
Speer (500/400)	30,00	26,00	23,00	20,00	<u>20,00</u>	<u>18,00</u>	18,00	16,00	14,00
Hammer (4, 3 kg)	30,00	26,00	25,00	23,00	<u>21,00</u>	<u>20,00</u>	<u>19,00</u>	<u>16,00</u>	<u>14,00</u>
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>	
5-Kampf Team	<u>5000</u>		<u>5500</u>		<u>6000</u>		<u>6000</u>		
60 m (Halle)	9,00	9,20	9,40	9,70	10,00	10,50	11,00	11,50	12,00
3000 m (Halle)	12:00	12:20	12:40	13:00	13:30	14:15	15:00	16:00	17:00
3000 m Gehen (Halle)	<u>18:45</u>	<u>19:00</u>	19:30	20:30	21:30	22:30	23:30	24:30	25:30

* Disziplin * : auch in der Halle

Strecken über 400 m:

Zeitangaben in Minuten und Sekunden

Leere Zelle: Keine Meisterschaftswertung!

ab 10 km Team:

Zeitangaben in Stunden und Minuten

Bei Teamwettbewerben erfolgt eine 10-Jahres-Wertung (W30/35 usw.), in Laufwettbewerben ab 10 km erst mit AK 35/40 beginnend, s. a. Meisterschaftsausschreibungen

Stand: 23.06. 2015