

NLV+BLV - Leistungsstandards 2014

Stand: 09.12.2013

Die Erfüllung der Standards ist nur erforderlich, sofern zum Wettkampf nur ein oder zwei Aktive bzw. eine Staffel antreten. Ansonsten ist der Sieger Meister !!

M	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
100 m	11,85	12,05	12,35	12,65	12,95	13,40	13,90	14,50	15,10	17,00	21,00
200 m	24,70	25,00	25,50	25,70	26,20	28,00	28,75	30,50	32,70	38,50	45,00
400 m	56,00	57,00	57,50	58,00	61,00	64,00	69,00	72,00	85,00	90,00	
800 m	2:10,00	2:12,00	2:14,00	2:16,00	2:20,00	2:29,00	2:42,00	2:50,00	3:25,00	3:45,00	
1500 m	4:20,00	4:28,00	4:35,00	4:40,00	4:50,00	5:05,00	5:35,00	5:55,00	6:30,00	7:30,00	
5000 m	16:00,00	16:30,00	17:00,00	17:20,00	17:40,00	18:30,00	19:50,00	20:40,00	23:30,00	25:30,00	
10000 m	34:00,00	35:00,00	36:00,00	37:00,00							
110 m Hü	18,50	19,25	20,00	20,50							
100 m Hü					19,50	21,00					
80 m Hü											
4 x 100 m	49,00		52,00		54,00		64,00				
Hoch	1,75	1,75	1,65	1,55	1,55	1,45	1,35	1,30	1,20	1,15	
Stab	3,10	2,90	2,80	2,60	2,40	2,30	2,25	2,20	2,15		
Weit	5,90	5,75	5,50	5,35	5,25	4,85	4,40	4,15	3,90	3,60	2,75
Drei	11,00	10,80	10,50	10,30	10,00	9,25	9,00	8,40			
Kugel	12,20	12,00	11,80	11,60	12,00	11,30	11,75	11,25	11,00	10,00	9,00
Diskus	36,00	34,00	33,00	32,00	39,00	36,00	39,00	36,00	35,00	29,00	25,00
Hammer	40,00	37,00	35,00	34,00	37,00	33,00	37,00	34,00	38,00	31,00	27,00
Speer	45,00	43,00	43,00	41,00	45,00	40,00	38,00	35,00	34,00	27,00	19,00
Fünfkampf	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.200	2.200			
Dreikampf									1.400	1.400	1.200
Wurf-MK	2.600	2.600	2.600	2.600	2.600	2.600	2.800	2.800	2.600	2.600	2.400
10km	32:20	33:00	33:30	34:30	35:45	37:45	39:30	42:30	46:00	52:00	
Halbmarathon	1:12:30	1:15:30	1:16:00	1:17:30	1:20:00	1:25:00	1:29:00	1:34:00	1:45:00	2:00:00	
Marathon	2:40:00	2:42:00	2:45:00	2:49:00	2:55:00	3:10:00	3:25:00	3:50:00	4:30:00		
Cross Mittel	x	x	x	x	x	x					
Cross					x	x	x	x	x	x	
Cross Lang	x	x	x	x							

