

Medaillenstandards für Seniorenmeisterschaften

(Die Leistungen sind von der AG Breitensport festgelegt und entsprechen im Wesentlichen den Quali-Normen zu den DLV-Seniorenmeisterschaften)

Erläuterung:

Bei weniger als zwei Teilnehmer bzw. Teilnehmerinnen je Altersklasse erfolgt die Titelvergabe nur, wenn ein ordnungsgemäßer Wettkampf erfolgt ist (Zusammenlegen von Klassen oder männlich/weiblich) und die untenstehenden Vorgaben erreicht werden. Maßgeblich für die Disziplinfestlegung sind aber die jeweiligen Ausschreibungen der Meisterschaft, nicht die im Medaillenstandard festgelegten Leistungen.

1. Stadionwettbewerbe

Männer

| Disziplin | M30 | M 35 | M 40 | M 45 | M 50 | M 55 | M 60 | M 65 | M 70 | M 75 | M 80 | M85 | M90 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|-----|
| 100m | 11,8 | 12,0 | 12,4 | 12,8 | 13,2 | 13,6 | 14,1 | 14,6 | 15,2 | 16,0 | 17,0 | keine Vorgaben | |
| 200m | 24,5 | 24,9 | 25,7 | 26,5 | 27,4 | 28,4 | 29,4 | 30,6 | 32,1 | 34,0 | 36,6 | keine Vorgaben | |
| 400m | 55,0 | 57,0 | 58,8 | 60,7 | 62,8 | 65,1 | 67,5 | 70,2 | 73,7 | 78,8 | 86,4 | keine Vorgaben | |
| 800m | 02:08 | 02:09 | 02:14 | 02:19 | 02:25 | 02:31 | 02:37 | 02:45 | 02:53 | 03:05 | 03:24 | keine Vorgaben | |
| 1500m | 04:23 | 04:28 | 04:38 | 04:48 | 05:00 | 05:12 | 05:26 | 05:41 | 05:58 | 06:25 | 07:07 | keine Vorgaben | |
| 5000m | 15:50 | 16:08 | 16:43 | 17:21 | 18:03 | 18:49 | 19:38 | 20:32 | 21:35 | 23:12 | 25:44 | keine Vorgaben | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|--|
| 110 m H | | | | | | | | | | | | | |
| 1,067m | 17,6 | | | | | | | | | | | | |
| 0,991m | | 17,8 | 18,5 | 19,2 | | | | | | | | | |
| 100 m H | | | | | | | | | | | | | |
| 0,914m | | | | | 18,3 | 19,1 | | | | | | | |
| 0,838m | | | | | | | 19,5 | 20,4 | | | | | |
| 80 m H | | | | | | | | | | | | | |
| 0,762m | | | | | | | | | 17,2 | 17,9 | | | |
| 0,686m | | | | | | | | | | | 19,7 | keine Vorgaben | |

| | | | | | | | |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| 4x100m | 47,7 | 50,6 | 53,9 | 57,7 | 62,8 | 71,2 | |
| 3x1000m | 09:00 | 09:38 | 10:31 | 11:35 | 13:08 | 16:13 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------------|--|
| BG 3000 m | 17:00 | 17:31 | 18:07 | 18:51 | 19:39 | 20:32 | 21:31 | 22:40 | 24:01 | 25:37 | 27:32 | keine Vorgaben | |
| BG 5000 m | 29:30 | 30:22 | 31:22 | 32:38 | 34:01 | 35:31 | 37:13 | 39:12 | 41:33 | 44:21 | 47:43 | keine Vorgaben | |
| BG10000m | 1:02:30 | 1:04:07 | 1:06:05 | 1:08:43 | 1:11:35 | 1:14:41 | 1:18:12 | 1:22:23 | 1:27:22 | 1:33:24 | 1:40:46 | keine Vorgaben | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|--|
| Hoch | 1,75 | 1,71 | 1,67 | 1,59 | 1,51 | 1,43 | 1,34 | 1,26 | 1,18 | 1,10 | 1,02 | keine Vorgaben | |
| Stabhoch | 3,30 | 3,25 | 3,06 | 2,87 | 2,69 | 2,50 | 2,32 | 2,13 | 1,95 | 1,76 | 1,58 | keine Vorgaben | |
| Weit | 6,20 | 6,01 | 5,69 | 5,37 | 5,05 | 4,73 | 4,40 | 4,08 | 3,76 | 3,44 | 3,12 | keine Vorgaben | |
| Drei | 11,8 | 11,7 | 11,1 | 10,5 | 9,8 | 9,2 | 8,6 | 8,0 | 7,3 | 6,7 | 6,1 | keine Vorgaben | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|-----|----------------|--|
| Kugel | | | | | | | | | | | | | |
| 7,250kg | 13,3 | 12,8 | 11,9 | 11,1 | | | | | | | | | |
| 6,000kg | | | | | 11,3 | 10,5 | | | | | | | |
| 5,000kg | | | | | | | 10,7 | 9,8 | | | | | |
| 4,000kg | | | | | | | | | 10,4 | 9,5 | | | |
| 3,000kg | | | | | | | | | | | 8,8 | keine Vorgaben | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|--|
| Diskus | | | | | | | | | | | | | |
| 2,000kg | 40,7 | 40,1 | 37,0 | 33,8 | | | | | | | | | |
| 1,500kg | | | | | 39,8 | 36,7 | | | | | | | |
| 1,000kg | | | | | | | 38,3 | 35,0 | 31,8 | 28,4 | 24,8 | keine Vorgaben | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|--|
| Hammer | | | | | | | | | | | | | |
| 7,250kg | 38,5 | 37,4 | 34,2 | 31,1 | | | | | | | | | |
| 6,000kg | | | | | 32,5 | 29,3 | | | | | | | |
| 5,000kg | | | | | | | 29,4 | 26,3 | | | | | |
| 4,000kg | | | | | | | | | 26,5 | 23,3 | | | |
| 3,000kg | | | | | | | | | | | 20,6 | keine Vorgaben | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|--|
| Speer | | | | | | | | | | | | | |
| 800g | 50 | 49,4 | 46,0 | 42,7 | | | | | | | | | |
| 700g | | | | | 40,7 | 37,4 | | | | | | | |
| 600g | | | | | | | 35,4 | 32,0 | | | | | |
| 500g | | | | | | | | | 29,8 | 26,4 | | | |
| 400g | | | | | | | | | | | 23,9 | keine Vorgaben | |

Frauen

| Disziplin | W 30 | W 35 | W 40 | W 45 | W 50 | W 55 | W 60 | W 65 | W 70 | W 75 | W80 | W85 | W90 |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|-----|-----|
| 100m | 13,4 | 13,5 | 14,0 | 14,6 | 15,2 | 15,8 | 16,5 | 17,2 | 18,1 | 19,3 | keine Vorgaben | | |
| 200m | 28,9 | 29,8 | 30,9 | 32,2 | 33,5 | 35,0 | 36,6 | 38,3 | 40,9 | 44,2 | keine Vorgaben | | |
| 400m | 69,0 | 70,4 | 73,5 | 76,8 | 80,5 | 84,5 | 89,4 | 95,8 | 105,0 | 117,0 | keine Vorgaben | | |
| 800m | 02:35 | 02:36 | 02:43 | 02:50 | 02:58 | 03:07 | 03:18 | 03:31 | 03:50 | 04:16 | keine Vorgaben | | |
| 1500m | 05:32 | 05:38 | 05:51 | 06:11 | 06:35 | 07:01 | 07:32 | 08:08 | 08:49 | 09:38 | keine Vorgaben | | |
| 5000m | 18:30 | 18:43 | 19:15 | 20:10 | 21:27 | 22:55 | 24:35 | 26:32 | 28:49 | 31:31 | keine Vorgaben | | |

| 100 m H | 0,838m | 19,3 | 19,6 |
|---------|--------|------|------|
|---------|--------|------|------|

| 80 m H | 0,762m | 16,3 | 17,7 | 17,6 | 19,2 | 19,4 | 21,4 | 23,9 | 27,1 | keine Vorgaben |
|--------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|
|--------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|

| 4x100m | 57,2 | 61,0 | 66,0 | 71,8 | 79,7 | keine Vorgaben |
|--------|------|------|------|------|------|----------------|
|--------|------|------|------|------|------|----------------|

| 3x800m | 08:00 | 08:34 | 09:25 | 10:32 | 12:30 | keine Vorgaben |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|

| BG3000m | 19:00 | 19:08 | 19:31 | 20:04 | 20:39 | 21:19 | 22:06 | 23:01 | 24:06 | 25:25 | keine Vorgaben |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|

| BG5000m | 32:40 | 32:59 | 33:56 | 35:19 | 36:51 | 38:39 | 40:48 | 43:24 | 46:32 | 50:24 | keine Vorgaben |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------|

| Hoch | 1,45 | 1,38 | 1,31 | 1,25 | 1,18 | 1,12 | 1,05 | 0,99 | 0,92 | 0,85 | keine Vorgaben |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|

| Stabhoch | 2,1 | 1,94 | 1,83 | 1,73 | 1,62 | 1,51 | 1,41 | 1,30 | 1,18 | 1,03 | keine Vorgaben |
|----------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|
|----------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|

| Weit | 5 | 4,76 | 4,50 | 4,25 | 3,99 | 3,73 | 3,47 | 3,21 | 2,95 | 2,67 | keine Vorgaben |
|------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|
|------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|

| Drei | 9,9 | 9,7 | 9,2 | 8,6 | 8,1 | 7,6 | 7,0 | 6,5 | 5,9 | 5,2 | keine Vorgaben |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|

| Kugel | 4,000kg | 10,8 | 10,4 | 9,7 | 9,0 | 8,6 | 7,9 | 7,2 | 6,5 | 5,8 | 5,9 | keine Vorgaben |
|-------|---------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|
|-------|---------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------|

| Diskus | 1,000kg | 32 | 30,9 | 28,7 | 26,5 | 24,4 | 22,2 | 20,0 | 17,9 | 15,6 | 14,9 | keine Vorgaben |
|--------|---------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|
|--------|---------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|

| Hammer | 4,000kg | 29 | 26,5 | 24,7 | 22,8 | 22,6 | 20,7 | 18,9 | 17,0 | 15,1 | 15,3 | keine Vorgaben |
|--------|---------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|
|--------|---------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|

| Speer | 600g | 32,5 | 30,6 | 28,3 | 26,0 | 24,7 | 22,4 | 20,2 | 17,9 | 15,5 | 14,3 | keine Vorgaben |
|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|
|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|

Für alle Mehrkämpfe (Internationaler Fünfkampf, Fünfkampf, Dreikampf, Werfer-Fünfkampf) gilt:
 Es muss in mindestens 1 Disziplin der Medaillenstandard für den jeweiligen Einzelwettbewerb erfüllt werden, dann erfolgt eine Titelvergabe.

Mehrkampfmeisterschaften: es sind keine Standards festgelegt

Team-DM Senioren (früher DAMM): es sind keine Standards festgelegt

2. Straßen-, Berglauf-, Crosslaufwettbewerbe

Einzelwertungen

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|
| 10 km | M35 | M40 | M45 | M50 | M55 | M60 | M65 | M70 | M75 | M80 |
| | 33:49 | 34:45 | 36:09 | 37:40 | 39:19 | 41:08 | 43:07 | 45:20 | 48:36 | 0:53:47 |

| | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|
| W35 | W40 | W45 | W50 | W55 | W60 | W65 | W70 | W75 |
| 37:46 | 38:36 | 40:07 | 42:22 | 45:03 | 48:05 | 51:33 | 55:33 | 1:00:14 |

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Halbmarathon | M35 | M40 | M45 | M50 | M55 | M60 | M65 | M70 | M75 | M80 |
| | 1:16:23 | 1:18:09 | 1:21:17 | 1:24:49 | 1:28:40 | 1:32:53 | 1:37:31 | 1:42:38 | 1:49:41 | 2:01:05 |

| | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| W35 | W40 | W45 | W50 | W55 | W60 | W65 | W70 | W75 |
| 1:25:49 | 1:27:55 | 1:31:26 | 1:36:38 | 1:42:47 | 1:49:45 | 1:57:44 | 2:06:58 | 2:17:46 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Marathon | M35 | M40 | M45 | M50 | M55 | M60 | M65 | M70 | M75 | M80 |
| | 2:41:00 | 2:44:44 | 2:51:20 | 2:58:46 | 3:06:53 | 3:15:46 | 3:25:33 | 3:36:20 | 3:51:12 | 4:15:13 |

| | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| W35 | W40 | W45 | W50 | W55 | W60 | W65 | W70 | W75 |
| 2:58:19 | 3:02:30 | 3:09:57 | 3:21:14 | 3:34:39 | 3:49:59 | 4:07:41 | 4:28:21 | 4:52:57 |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Crosslauf | M35 | M40 | M45 | M50 | M55 | M60 | M65 | M70 | M75 | M80 |
| | W35 | W40 | W45 | W50 | W55 | W60 | W65 | W70 | W75 | |
| 4 min jeweils zur nächst jüngeren Altersklasse | | | | | 6 min jeweils zur nächst jüngeren Altersklasse | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| Berglauf | M35 | M40 | M45 | M50 | M55 | M60 | M65 | M70 | M75 | M80 |
| | W35 | W40 | W45 | W50 | W55 | W60 | W65 | W70 | W75 | |
| 4 min jeweils zur nächst jüngeren Altersklasse | | | | | 10 min jeweils zur nächst jüngeren Altersklasse | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| Traillauf | M35 | M40 | M45 | M50 | M55 | M60 | M65 | M70 | M75 | M80 |
| | W35 | W40 | W45 | W50 | W55 | W60 | W65 | W70 | W75 | |
| 10 min jeweils zur nächst jüngeren Altersklasse | | | | | 25 min jeweils zur nächst jüngeren Altersklasse | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 100km Ultra | für alle Männer/Frauen/Altersklassen gilt die Zielschlusszeit von 13 Stunden | | | | | | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Mannschaftswertungen

Bei **Straßen-/Berg- und Crossläufen** wird die in der Einzelwertung angegebene Zeit mit 3 multipliziert. Bei zusammengelegten Altersklassen wird jeweils der Wert der jüngeren Klasse verwendet. (Beispiel 10 km M50/55: Gesamtzeit muss weniger als 3x38,5 min = 1:55:30 h betragen).

3. Straßengehen

Männer

| Disziplin | M30 | M 35 | M 40 | M 45 | M 50 | M 55 | M 60 | M 65 | M 70 | M 75 | M 80 | M85 | M90 |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------------|-----|
| 10km | 1:03:00 | 1:03:54 | 1:05:02 | 1:07:37 | 1:10:26 | 1:13:29 | 1:16:57 | 1:21:04 | 1:25:58 | 1:31:55 | 1:39:10 | keine Vorgaben | |
| 20km | 2:12:00 | 2:13:18 | 2:15:23 | 2:20:34 | 2:26:14 | 2:32:23 | | | | | | | |

Frauen

| Disziplin | W 30 | W 35 | W 40 | W 45 | W 50 | W 55 | W 60 | W 65 | W 70 | W 75 | W80 | W85 | W90 |
|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------------|-----|-----|
| 5km | 33:30 | 33:49 | 34:48 | 36:13 | 37:47 | 39:38 | 41:51 | 44:30 | 47:43 | 51:41 | keine Vorgaben | | |
| 10km | 1:09:00 | 1:09:39 | 1:11:41 | 1:14:40 | 1:18:10 | 1:22:19 | 1:27:16 | 1:33:15 | 1:40:33 | 1:49:38 | *) | | |

*) keine Vorgabe