

Medaillenstandards für Seniorenmeisterschaften ab 2026

Die Leistungen sind von der AG Breitensport des BLV festgelegt und basieren auf Altersklassenfaktoren der WA (bisher IAAF).

Erläuterung:

Die nachstehenden Medaillenstandards gelten ausschließlich, wenn nur ein einziger Teilnehmer / eine einzige Teilnehmerin in der dementsprechenden Altersklasse an den Start geht. Erreicht er/sie die in seiner/ihrer Altersklasse geforderte Weite oder Zeit, so erhält er/sie den Bayerischen Meistertitel.

Diese Aufstellung beinhaltet nicht den Anspruch auf jährliche Durchführung einer Disziplin, sondern das wird ausschließlich über die jeweiligen Ausschreibungen geregelt.

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		
4x400m	04:10		04:23		04:45		05:10		05:40		06:26		
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	

2 . Stadionwettbewerbe
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

0,686m

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		
4x400m	05:10	05:40	06:15	07:00	08:15	keine Vorgaben		
3x800m	08:00	08:40	09:30	10:45	13:00	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

3,000kg

8,6 7,9 7,2 6,5 5,8

2,000kg

5,9 keine Vorgaben

Diskus

1,000kg

32 30,9 28,7 26,5 24,4 22,2 20,0 17,9 15,6

0,750kg

14,9 keine Vorgaben

Hammer

4,000kg

29 26,5 24,7 22,8

3,000kg

22,6 20,7 18,9 17,0 15,1

2,000kg

15,3 keine Vorgaben

Speer

600g

32,5 30,6 28,3 26,0

500g

24,7 22,4 20,2 17,9 15,5

400g

14,3 keine Vorgaben

Für **alle Mehrkämpfe** (Internationaler Fünfkampf, Fünfkampf, Dreikampf, Werfer-Fünfkampf) gilt:

Es muss in **mindestens 1 Disziplin** der Medaillenstandard (Speer, Kugel, Diskus oder Hammer) für den jeweiligen Einzelwettbewerb als Einzelstarter erfüllt werden, dann erfolgt eine Titelvergabe.

Team-DM Senioren: es sind keine Standards festgelegt

3. Wettbewerbe im Straßenlauf, Berglauf, Traillauf, Crosslauf

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 zum 1. Platz zur nächst jüngeren Altersklasse					< 6 min jeweils zum 1. Platz 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 zum 1. Platz zur nächst jüngeren Altersklasse					< 10 min jeweils zum 1. Platz 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 zum 1. Platz zur nächst jüngeren Altersklasse					< 25 min jeweils zum 1. Platz zur nächst jüngeren Altersklasse					
100km Ultra	für alle Männer/Frauen/Altersklassen gilt die Zielschlusszeit von 13 Stunden									

Mannschaftswertungen

Bei **Straßen-/Berg-/Trail und Crossläufen** wird die in der Einzelwertung angegebene Zeit bei zusammengelegten Altersklassen der jeweils teilnehmenden Altersklassen aufaddiert.

Beispiel 10 km M50/55: Mannschaft besteht aus 2 Teilnehmern M50, 1 Teilnehmer M55;
Gesamtzeit muss weniger als 2 mal 37:40 min plus 39:19 min = 1:54:39 Stunden betragen.

4. 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							

5. Straßengehen

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	