



## Süddeutsche Meisterschaften Qualifikationsleistungen

Stand 4. Februar 2019

### Aktive (Halle)

Wettbewerbe	Männer	Frauen
60 m	7,30	8,30
Ersatzleistung 100 m	11,10	12,50
200 m	22,40	26,10
400 m	50,50	60,50
800 m	1:57,50	2:20,00
1500 m	4:00,00	4:55,00
3000 m	8:48,00	11:30,00
60 m Hürden	8,60	9,20
Ersatzl. 100mH/110mH	15,40	15,50
4 x 200 m	ohne	
4 x 400 m	ohne	
3 x 1000 m	ohne	
Hochsprung	AH 1,90	AH 1,60
Stabhochspr.	AH 4,20	AH 2,80
Weitsprung	7,00	5,60
Dreisprung	13,20	11,20
Kugelstoß	14,40	12,20

### U18 (Halle)

Wettbewerbe	MU18	WU18
60 m	7,60	8,45
Ersatzleistung 100 m	11,65	12,90
200 m	23,50	26,50
800 m	2:05,00	2:28,00
1500 m	4:28,00	5:20,00
60 m Hürden	9,30	9,50
Ersatz 80mH	11,70	12,50
Ersatzl. 100mH/110mH	15,90	16,10
4 x 200 m	ohne	
Hochsprung	AH 1,71	AH 1,51
Stabhochspr.	AH 3,50	AH 2,60
Weitsprung	6,20	5,35
Dreisprung	12,00	10,30
Kugelstoß	13,00 4kg Kugel14,00	11,30

### Höhensteigerungen (Halle)

<b>Männer</b>	Hoch 1,90-1,95-2,00-2,04-2,08-2,11 weiter alle 2cm	Stab 4,20-4,40-4,50-4,60*)
<b>Frauen</b>	Hoch 1,60-1,65-1,70-1,73-1,76-1,79 weiter alle 2cm	Stab 2,80-3,00-3,10-3,20*)
<b>MU18</b>	Hoch 1,71-1,76-1,81-1,87-1,90- 1,93-1,96-1,99-2,02-2,04 weiter alle 2cm	Stab 3,50-3,70-3,80-3,90*)
<b>WU18</b>	Hoch 1,51-1,56-1,61-1,64-1,67- 1,70-1,73-1,76-1,78 weiter alle 2cm	Stab 2,60-2,80-2,90-3,00*)

Info bzgl. Hoch: Die Anfangshöhen sowie die Steigerungen wurden in Absprache mit den Bundestrainern vereinbart

\*) weitere Höhen werden vor Beginn des Wettkampfes festgelegt

### Aktive (Freiluft)

Wettbewerbe	Männer	Frauen
100 m	11,10	12,50
200 m	22,30	26,00
400 m	50,00	60,20
800 m	1:55,00	2:18,00
1500 m	3:58,00	4:50,00
5000 m	15:15,00	19:15,00
100/110m Hürden	15,40	15,50
400m Hürden	57,00	65,00
3000m Hindernis	s. u.	s. u.
4x100m	43,00	52,00
4 x 400 m	ohne	
3 x 1000 m	ohne	
Hochsprung	AH 1,90	AH 1,60
Stabhochspr.	AH 4,40	AH 3,00
Weitsprung	7,00	5,60
Dreisprung	13,20	11,20
Kugelstoß	14,50	12,50
Diskuswurf	44,00	37,00
Hammerwurf	50,00	41,00
Speerwurf	58,00	40,00

### U23 (Freiluft)

Wettbewerbe	MU23	WU23
100 m	11,40	12,70
200 m	22,90	26,25
400 m	51,10	60,80
800 m	1:59,20	2:24,00
1500 m	4:10,20	4:58,00
5000 m	15:55,20	ohne
100/110 m Hürden	16,50	16,00
400m Hürden	60,00	68,00
3000m Hindernis	s. u.	s. u.
4 x 100 m	ohne	
4 x 400 m	ohne	
Hochsprung	AH 1,80	AH 1,55
Stabhochspr.	AH 4,00	AH 3,00
Weitsprung	6,75	5,40
Dreisprung	12,80	10,50
Kugelstoß	13,30	11,30
Diskuswurf	40,00	35,00
Hammerwurf	40,00	38,00
Speerwurf	52,00	37,00

## Hindernis Strecken

Wettbewerbe	Männer	Frauen
3000 m Hindernis alternativ	9:45,00 5000 m 15:30,00 3000 m 8:55,00	11:30,00 5000 m 19:30,00 3000 m 10:45,00

Wettbewerbe	MU23	WU23
3000 m Hindernis alternativ	9:45,00 5000 m 15:45,00 3000 m 9:00,00	11:45,00 5000 m 19:45,00 3000 m 10:55,00

Wettbewerbe	MU18	WU18
1500 m Hindernis 2000 m Hindernis alternativ	7:00,00 3000 m 10:00,00 1500 m 4:30,00	ohne

## U18 (Freiluft)

Wettbewerbe	MU18	WU18
100 m	11,60	12,90
200 m	23,40	26,40
400 m	53,00	61,00
800 m	2:04,00	2:25,00
1500 m	4:25,00	5:10,00
3000 m	9:50,00	12:00,00
100/110mH	16,00	16,20
400mH	61,00	69,00
2000mH/ 1500mH	s.o.	ohne
4 x 100m	48,00	53,00
3 x 1000m/2x800m*)	ohne	
Hochsprung	AH 1,71	AH 1,54
Stabhochspr.	AH 3,50	AH 2,60
Weitsprung	6,40	5,35
Dreisprung	12,00	10,30
Kugelstoß	14,00	11,50
Diskuswurf	40,00	32,00
Hammerwurf	42,00	39,00
Speerwurf	51,00	38,00

## U16 (Freiluft)

Wettbewerbe	MJ M15	MJ M14	WJ W15	WJ W14
100 m	12,40	12,80	13,30	13,50
300 m	300m = 39,00 300m H = 46,30	- Kein Höherstart möglich	300m = 43,30 300m H = 49,00	- Kein Höherstart möglich
800 m	800m = 2:12,00 1000m = 2:56,00 2000m = 6:26,00	800m = 2:18,00 1000m = 3:08,00 2000m = 6:49,00	800m = 2:30,00 2000m = 8:00,00	800m = 2:33,00 2000m = 8:25,00
3000 m/ 2000m	800m = 2:12,00 1000m = 2:56,00 2000m = 6:26,00 3000m = 10:45,00	800 = 2:18,00 1000m = 3:08,00 2000m = 6:49,00 3000m = 11:10,00	800m = 2:30,00 2000m = 8:00,00	800m = 2:33,00 2000m = 8:25,00
80 m Hürden	80m H = 12,00	80m H = 12,60	80m H = 13,20	80m H = 13,40
300 m Hürden	300m H = 46,30	- Kein Höherstart möglich	300m H = 49,00	- Kein Höherstart möglich
4 x 100 m	ohne		ohne	
Bahngehen	3000m - ohne	- Kein Höherstart möglich	3000m - ohne	- Kein Höherstart möglich
Hochsprung	AH 1,67	AH 1,55	AH 1,48	AH 1,45
Stabhochspr.	AH 2,70	AH 2,50	AH 2,40	AH 2,20
Weitsprung	5,90	5,50	5,25	5,05
Dreisprung	11,70 Balken 9,00/11,00	- Kein Höherstart möglich	9,70m Balken 8,00/9,00	- Kein Höherstart möglich
Kugelstoß	4kg = 13,50	4kg = 11,60	3kg = 11,00	3kg = 10,40
Diskuswurf	1kg = 41,00	1kg = 34,00	1kg = 30,00	1kg = 26,00
Hammerwurf	4kg = 36,00	4kg = 30,00	3kg = 30,00	3kg = 26,00
Speerwurf	600g = 42,00	600g = 38,00	500g = 34,00	500g = 32,00