

LEISTUNGSSTANDARD für Hessische Meisterschaften

Disziplinen:

Bei allen Meisterschaftsdisziplinen bei denen Qualifikationsleistungen zu Deutschen Meisterschaften gefordert werden, gelten diese Normen als Leistungsstandard. Diese gelten für alle Altersklassen der Seniorinnen und Senioren

Männer

Disziplinen ohne Qualifikationsleistungen

	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
Cross	4 min.+ zum Sieger der nächst jüngeren Ak.				6 min. zum Sieger der nächst jüngeren Alkstersklasse							
dto.Mansch.	3x 4 min z.Sieger d.jüngeren AK				3x6 min. z.Sieger der jünger AK							
Berglauf	5. min zum Sieger der nächst jüng. Ak				7 min. zum Sieger der nächst jüngeren Alkstersklasse							
dto.Mansch.	Addition des Leistungsstandards der jeweiligen Altersklasse + 15 bzw. + 18 Minuten											
10 km Straße	31:30	33:00	34:00	35:00	36:00	37:30	39:30	41:30	47:50	57:50		
dto.Mansch.	Leistungsst der jew.AK x 3 bzw. z.B. 2x M 30 + 1x M35				Leistungsstandard der jew.AK x 3 bzw. z.B. 2x M 50 + 1x M55							
Halbmarathon	1:09,00	1:12,30	1:14,50	1:17,40	1:20,30	1:26,30	1:30,30	1:38,00	1:57,00	2:09,00	2:20,00	
dto.Mansch.	Leistungsstandard der jew.AK x 3 bzw. z.B. 2x M 30 + 1x M35				Leistungsstandard der jew.AK x 3 bzw. z.B. 2x M 50 + 1x M55							
Marathon	2:32,00	2:34,00	2:40,00	2:56,00	2:56,00	3:11,00	3:20,00	3:45,00	4:05,00	4:35,00	5:10,00	
100 KM		8:34,00	8:50,00	9:10,00	9:50,00	11:00,00	12:10,00	12:50,00	14:00,00			
5-Kampf mit AK-Pkt.	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400			
3-Kampf mit AK-Pkt.									1500	1500	1500	1500
3.000m Gehen	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:30	19:45	20:15	20:45		
5 km Gehen	30:00	30:30	31:00	31:30	32:00	32:30	33:00	33:30	34:30	35:00		
20 km Gehen	2:25,00	2:28,00	2:31,00	2:34,00	2:40,00	2:46,00						

LEISTUNGSSTANDARD für Hessische Meisterschaften

Disziplinen:

Bei allen Meisterschaftsdisziplinen bei denen Qualifikationsleistungen zu Deutschen Meisterschaften gefordert werden, gelten diese Normen als Leistungsstandard. Diese gelten für alle Altersklassen der Seniorinnen und Senioren

Frauen

Disziplinen ohne Qualifikationsleistungen

	W30	W35	W40	W 45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	
Cross	5 min + zur Siegerin der nächst jüngeren AK.		6 min + zur Siegerin der nächst jüngeren Altersklasse										
dto.Mansch.	3 x 5 min + zur nächst jüngeren AK		3 x 6 min + zur nächst jüngeren AK										
Berglauf	7 min + zur Siegerrin der nächst jüngeren AK		9 min + zur Siegerin der nächst jüngeren Altersklasse										
dto.Mansch.	Addition des Leistungsstandards der jeweiligen Altersklasse + 15 bzw. + 18 Minuten												
10km Straße	37:00	38:50	39:30	40:20	42:00	44:50	47:00	50:00	59:50				
dto.Mansch.	Leistungsstandard der jew. Alterklasse x 3 bzw. 2x W30 + 1x W35		Leistungsstandard der jew.AK x 3 bzw. z.B. 2x W50 + 1x W55										
Halbmarathon	1:22,00	1:25,00	1:28,00	1:29,30	1:33,00	1:41,00	1:48,00	1:58,00	2:20,00	3:00,00			
dto.Mansch.	Leistungsstandard der jew. Alterklasse x 3 bzw. 2x W30 + 1x W35		Leistungsstandard der jew.AK x 3 bzw. z.B. 2x W50 + 1x W55										
Marathon	2:55,00	3:00,00	3:10,00	3:15,00	3:25,00	3:40,00	3:55,00	4:20,00	5:00,00	5:50,00			
dto.Mansch.	Leistungsstandard der jew. Alterklasse x 3 bzw. 2x W30 + 1x W35		Leistungsstandard der jew.AK x 3 bzw. z.B. 2x W50 + 1x W55										
5-Kampf mit AK-Pkt.	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400				
3-Kampf mit AK-Pkt.									1500	1500	1500	1500	
3.000m Gehen	18:45	19:00	19:30	20:00	20:30	21:15	22:00	22:45	23:30				
5 km Gehen	31:40	32:20	33:00	34:00	35:00	36:00	37:00	38:00	39:00				
10 km Gehen	68:00	72:00	74:00	77:00	80:00	84:00	88:00	93:00	99:00				