



Süddeutsche Meisterschaften Qualifikationsleistungen

Aktive (Halle)

| Wettbewerbe | Männer | Frauen |
|----------------------|---------|----------|
| 60 m | 7,30 | 8,30 |
| Ersatzleistung 100 m | 11,10 | 12,50 |
| 200 m | 22,60 | 26,20 |
| 400 m | 50,50 | 60,50 |
| 800 m | 1:55,20 | 2:20,00 |
| 1500 m | 4:04,00 | 4:50,00 |
| 3000 m | 8:40,00 | 11:00,00 |
| 60 m Hürden | 8,60 | 9,30 |
| Ersatzl. 100mH/110mH | 15,50 | 15,80 |
| 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 | 13,00 | 11,60 |
| Kugelstoß | 14,10 | 11,50 |

U18 (Halle)

| Wettbewerbe | MU18 | WU18 |
|----------------------|-------------------------|---------|
| 60 m | 7,60 | 8,50 |
| Ersatzleistung 100 m | 11,50 | 13,00 |
| 200 m | 23,50 | 26,50 |
| 800 m | 2:05,00 | 2:21,50 |
| 1500 m | 4:25,00 | 5:20,00 |
| 60 m Hürden | 9,30 | 9,60 |
| Ersatz 80mH | 11,50 | 12,00 |
| Ersatzl. 100mH/110mH | 16,20 | 16,20 |
| 4 x 200 m | ohne | |
| Hochsprung | AH 1,71 | AH 1,51 |
| Stabhochspr. | AH 3,50 | AH 2,60 |
| Weitsprung | 6,40 | 5,30 |
| Dreisprung | 12,30 | 10,30 |
| Kugelstoß | 12,50 4kg Kugel13,50 | 11,70 |

Höhensteigerungen (Halle)

| | | |
|---------------|---|----------------------------|
| Männer | Hoch 1,90-1,95-2,00-2,04-2,08-2,10 weiter alle 2cm | Stab 4,20-4,40-4,50-4,60*) |
| Frauen | Hoch 1,60-1,65-1,70-1,73-1,76-1,78 weiter alle 2cm | Stab 2,80-3,00-3,10-3,20*) |
| MU18 | 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*) |
| WU18 | 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 60m: 7,30 | 12,50 60m: 8,30 |
| 200 m | 22,30 | 26,00 |
| 400 m | 50,00 | 60,20 |
| 800 m | 1:55,00 | 2:18,00 |
| 1500 m | 4:00,00 | 4:55,00 |
| 5000 m | 15:15,00 | 20:00,00 |
| 100/110m Hürden | 15,40 60mH: 8,60 | 15,50 60mH: 8,30 |
| 400m Hürden | 57,00 | 65,00 |
| 3000m Hindernis | 9:45,00 | 11:30,00 |
| 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 | 13,00 | 11,00 |
| Kugelstoß | 14,50 | 12,50 |
| Diskuswurf | 44,00 | 35,00 |
| Hammerwurf | 50,00 | 35,00 |
| Speerwurf | 58,00 | 40,00 |

U23 (Freiluft)

| Wettbewerbe | MU23 | WU23 |
|------------------|---------------------|---------------------|
| 100 m | 11,50 60m: 7,40 | 12,90 60m: 8,50 |
| 200 m | 23,10 | 26,50 |
| 400 m | 51,10 | 61,00 |
| 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 60mH: 7,00 | 16,00 60mH: 9;50 |
| 400m Hürden | 60,00 | 70,00 |
| 4 x 100 m | | ohne |
| 4 x 400 m | | ohne |
| Hochsprung | AH 1,80 | AH 1,50 |
| Stabhochspr. | AH 4,00 | AH 2,40 |
| Weitsprung | 6,75 | 5,40 |
| Dreisprung | 12,80 | 10,50 |
| Kugelstoß | 13,30 | 11,30 |
| Diskuswurf | 40,00 | 33,00 |
| Hammerwurf | 40,00 | 35,00 |
| Speerwurf | 52,00 | 33,50 |

U18 (Freiluft)

| Wettbewerbe | MU18 | WU18 |
|--------------------|---------------------|---------------------|
| 100 m | 11,50 60m: 7,60 | 13,00 60m: 8,60 |
| 200 m | 23,50 | 26,50 |
| 400 m | 53,00 | 61,00 |
| 800 m | 2:05,00 | 2:30,00 |
| 1500 m | 4:25,00 | 5:10,00 |
| 3000 m | 9:48,00 | 12:00,00 |
| 100/110mH | 16,00 60mH: 9,30 | 16,20 60mH: 9,60 |
| 400mH | 61,00 | 70,00 |
| 2000mH/ 1500mH | 7:00,00 | ohne |
| 4 x 100m | 48,00 | 54,00 |
| 3 x 1000m/2x800m*) | ohne | |
| Hochsprung | AH 1,75* | AH 1,60* |
| Stabhochspr. | AH 3,60* | AH 2,90* |
| Weitsprung | 6,40 | 5,30 |
| Dreisprung | 12,00 | 10,30 |
| Kugelstoß | 14,50 | 11,00 |
| Diskuswurf | 40,00 | 30,00 |
| Hammerwurf | 36,00 | 35,00 |
| Speerwurf | 51,00 | 36,00 |

*) Austragung bei SDM U23/U16

* Bei Höhensteigerungen bitte int. Normen beachten!

U16 (Freiluft)

| Wettbewerbe | MJ M15 | MJ M14 | WJ W15 | WJ W14 |
|--------------|--|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 100 m | 12,50 | 12,80 | 13,50 | 13,70 |
| 300 m | 300m = 39,00 300m H = 46,30 | - Höherstart nicht möglich | 300m = 43,30 300m H = 48,30 | - Höherstart nicht möglich |
| 800 m | 800m = 2:08,00 1000m = 2:56,00 2000m = 6:26,00 | 800m = 2:14,00 1000m = 3:03,00 2000m = 6:47,00 | 800m = 2:30,00 2000m = 8:10,00 | 800m = 2:36,00 2000m = 8:20,00 |
| 2000 m | 800m = 2:08,00 1000m = 2:56,00 2000m = 6:26,00 3000m = 10:30,00 | 800 = 2:14,00 1000m = 3:03,00 2000m = 6:47,00 3000m = 11:10,00 | 800m = 2:30,00 2000m = 8:10,00 | 800m = 2:35,00 2000m = 8:15,00 |
| 80 m Hürden | 80m H = 12,00 | 80m H = 12,60 | 80m H = 13,20 | 80m H = 13,50 |
| 300 m Hürden | 300m H = 46,30 | - Höherstart nicht möglich | 300m H = 48,30 | - Höherstart nicht möglich |
| 4 x 100 m | ohne | | ohne | |
| Bahngehen | 3000m - ohne | - Höherstart nicht möglich | 3000m - ohne | - Höherstart nicht möglich |
| Hochsprung | 1,70 | 1,60 | 1,45 | 1,38 |
| Stabhochspr. | Anfangshöhe 2,60 | Anfangshöhe 2,40 | Anfangshöhe 2,40 | Anfangshöhe 2,20 |
| Weitsprung | 5,80 | 5,40 | 5,20 | 5,00 |
| Dreisprung | 11,70 Balken 9,00/11,00 | - | 9,70m Balken 8,00/9,00 | - |
| Kugelstoß | 4kg = 13,50 | 4kg = 11,60 | 3kg = 10,80 | 3kg = 10,00 |
| Diskuswurf | 1kg = 38,00 | 1kg = 30,00 | 1kg = 29,00 | 1kg = 25,00 |
| Hammerwurf | 4kg = 28,00 | 4kg = 23,00 | 3kg = 27,00 | 3kg = 23,00 |
| Speerwurf | 600g = 40,00 | 600g = 36,00 | 500g = 32,00 | 500g = 30,00 |