

Mindestleistungen für BLV Bestenliste

Stand: 12.03.2016

Disziplin	Mindestleistung Männer	Disziplin	Mindestleistung Frauen
100m	11,30	100m	13,00
200m	23,00	200m	26,50
400m	53,50	400m	63,00
800m	2:05,00	800m	02:25,00
1000 m	2:55,00		
1500 m	4:20,00	1500m	05:15,00
3000 m	9:30,00	3000m	11:30,00
5000 m	17:00,00	5000m	21:00,00
10000 m	37:00,00	10.000m	42:00,00
Stundenlauf	12.000	Stundenlauf	12.000
10 km	35:00	10km Straße	40:00
10 km Ma.			
Halbmarathon	1:19:00	Halbmarathon	1:32:00
HM Ma.			
Marathon	3:00:00	Marathon	3:40:00
Marathon Ma.			
100 km			
110 m Hürden	17,50	100m Hürden	17,00
400 m Hürden	61,00	400m Hürden	70,00
3000m Hindernis	11:00,00	3000m Hindernis	13:30,00
4 x 100 m	47,00	4x100m	52,50
4 x 400 m	4:10,00	4x400m	04:30,00
3 x 1000 m	10:00,00	3x800m	08:20,00
5000m Bahng.	30:00	5000m Bahng.	32:00,00
10000m Bahng.	62:00,00		
20000m Bahng.			
		5 km Str.-Gehen	32:00
		10 km Str.-Gehen	01:05:00
20 km Str.-Gehen	2:00:00	20 km Str.-Gehen	02:15:00
20 km Gehen Ma.			
50 km Str.-Gehen	5:00:00		
50 km Gehen Ma.			
Hochsprung	1,80	Hochsprung	1,56
Stabhochsprung	3,30	Stabhochsprung	2,50
Weitsprung	6,40	Weitsprung	5,20
Dreisprung	12,00	Dreisprung	10,00
Kugelstoßen	12,00	Kugelstoßen	10,50
Diskus	36,00	Diskus	32,00
Hammer	30,00	Hammer	30,00
Speer	46,00	Speer	35,00
5-Kampf	2.000		
5-Kampf Ma.			
10-Kampf	4.000	Siebenkampf	3.300
10-Kampf Ma.			