

Leichtathletik - EM 2019 Normliste 22.-27.07.2019 in Bochum- Wattenscheid		
MÄNNER		FRAUEN
NORM	Disziplinen	NORM
11,25	<u>100 m</u>	13,25
22,80	<u>200 m</u>	27,00
50,70	<u>400 m</u>	61,50
01:57,50	<u>800 m</u>	02:23,00
04:02,00	<u>1500 m</u>	04:52,00
15:40,00	<u>5000 m</u>	18:30,00
33:50:00	<u>10.000 m</u>	39:00:00
02:55:00	<u>Marathon</u>	03:30:00
16,50	100m Hürden F 110 m Hürden M	15,80
56,50	<u>400 m Hürden</u>	67,00
09:45,00	<u>3000 m Hindernis</u>	12:10,00
44,50	<u>4 x 100 m</u>	51,50
03:30,00	<u>4 x 400 m</u>	04:05,00
1,90	<u>Hochsprung</u>	1,60
6,60	<u>Weitsprung</u>	5,35
13,80	<u>Dreisprung</u>	10,90
3,70	<u>Stabhoch</u>	
14,00	<u>Kugelstoß</u>	11,80
39,00	<u>Diskuswurf</u>	34,00
40,00	<u>Hammerwurf</u>	40,00
52,00	<u>Speerwurf</u>	36,00
	<u>Siebenkampf</u>	3800
5400	<u>Zehnkampf</u>	

Teilnahmevoraussetzungen:
1x Normerfüllung
sowie Leistungsnachweis weitere Wettkämpfe

Nominierungswettkämpfe: Teilnahme an nationalen / internationalen / regionalen Meetings bzw. Landesmeisterschaften

Pflichtteilnahme DGM 2019
Vorbereitungstrainingslager Anfang Juli 2019

Nominierungsschluss am 23.06.2019 20:00 Uhr
Nominierungstermin: 24.06.-25.06.2019

Marathon: am 13.10.2019 in Essen
Normzeitraum (Marathon):
September 2018 bis Ende Juli 2019

Bestätigt vom SSA am 29.08.2018
Stand: 29.08.2018