

# ÖLV LIMITTAFEL 2024 - Freiluft, Allgemeine Klasse und alle Nachwuchsklassen



	AK-M	U23-M	U20-M	U18-M	U16-M	U14-M
100m	11,20	11,30	11,50	11,80	12,40	
200m	22,70	23,00	23,50	24,00		
300m					40,50	
400m	50,80	51,50	52,50	54,00		
800m	1:58.00	2:02.00	2:05.00	2:10.00		
1000m					3:05.00	
1500m	4:10.00	4:15.00	4:27.50	4:40.00		
3000m				10:25.00	10:45.00	
5000m**	15:45.00	17:30.00	18:45.00			
10000m*	35:00.00					
100m Hü					15,70	
110m Hü	16,30	16,50	17,00	17,10		
300m Hü					48,50	
400m Hü	59,00	60,00	65,00	63,00		
2000m Hi °				8:30,00		
3000m Hi °	12:00,00	12:00,00	12:00,00			
3000m BG °°°					24:00,00	
Hoch	1,85	1,84	1,78	1,70	1,60	
Stab	4,25	4,00	3,70	3,30	2,60	
Weit	6,70	6,50	6,20	5,90	5,50	
Drei	13,00	12,60	12,20	11,80		
Kugel	13,00	11,75	11,50	11,50	11,00	
Diskus	39,00	32,50	32,50	32,50	30,00	
Hammer	39,00	30,00	30,00	28,00	25,00	
Speer	53,00	47,00	40,00	40,00	35,00	
Siebenkampf ***					2900	
Zehnkampf	5000	5000	4800	3500		
MK Einzel ~	3,00/560	3,00/560	2,60/540	2,40/470	400	
Gehen 10km °°		01:10:00	01:15:00	01:20:00		
Gehen 5km °°						

	AK-W	U23-W	U20-W	U18-W	U16-W	U14-W
100m	12,60	12,75	12,90	13,10	13,40	
200m	26,00	26,20	26,50	27,00		
300m					46,00	
400m	60,50	61,50	63,00	64,00		
800m	2:22.00	2:24.00	2:27.00	2:30.00		
1000m					3:28.00	
1500m	5:00.00	5:05.00	5:20.00	5:20.00		
3000m				12:05.00	12:25.00	
5000m**	20:00.00	21:00.00	23:00.00			
10000m*	45:00.00					
80m Hü					13,00	
100m Hü	15,80	16,20	16,70	16,70		
300m Hü					53,00	
400m Hü	67,50	69,00	72,50	72,50		
2000m Hi °				9:30,0		
3000m Hi °	13:30,00	13:30,00	13:30,00			
3000m BG °°°					25:00,00	
Hoch	1,58	1,58	1,55	1,52	1,47	
Stab	3,20	3,00	2,70	2,50	2,20	
Weit	5,70	5,25	5,15	5,10	5,00	
Drei	11,00	10,60	10,20	9,80		
Kugel	11,50	10,75	10,00	11,00	10,00	
Diskus	34,00	30,00	28,50	26,50	25,00	
Hammer	35,00	32,00	28,50	30,50	24,00	
Speer	39,00	36,00	32,00	34,00	32,00	
Siebenkampf ***	3000	3000	3000	3000	3200	
MK Einzel ~	520	520	520	460	420	
Gehen 10km °°			01:20:00			
Gehen 5km °°				00:40:00		

**Alternativlimits** für Straßenläufe/Straßengehen gilt, dass die Strecke AIMS vermessen sein muss

\* 5000m: 15:45.00 (M) / 20:00.00 (W), 10km Straßenlauf: 35:00 (M) / 45:00 (W), ÖSTM Cross: Top 20 (M) / Top 20 (W)

° 1500m und 3000m (U18) sowie 1500m und 5000m/5km Straßenlauf (Allgemeine Klasse, U23, U20)

\*\* 5km Straßenlauf

\*\*\* 5K-U14: 2700 (M) - 3100 (W)

~ MK Einzellimits, Details siehe allgemeine Bestimmungen für österreichische Meisterschaften und Punktetabelle Mehrkampf Einzellimits

°° Männlich: 10km: 5km 34:00 (U23), 36:00 (U20), 38:00 (U18); 5km: 3km 22:00, 1500m BG 10:00

°° Weiblich: 10km: 38:00 (U20); 5km: 3km 22:00, 3km: 5km 42:00, 1500m BG 11:00

°°° Männlich: 1500m BG 11:30

°°° Weiblich: 1500m BG 12:00

Für Laufbewerbe ab 800m und Gehen gilt eine Leistung über eine längere Distanz, wenn der km Schnitt unter dem km Schnitt der Limitleistung der kürzeren Distanz liegt