



# MEISTERSCHAFTSSTANDARDS DER MASTERS

Die Leistungen sind von der AG Senioren des HLV festgelegt und basieren auf den Altersklassenfaktoren der WA (bisher IAAF).

## **Erläuterung:**

Die nachstehenden Meisterschaftsstandards gelten ausschließlich, wenn weniger als drei Teilnehmende in der entsprechenden Altersklasse an den Start gehen. Erreicht der:die Erste die in seiner:ihrer Altersklasse geforderte Weite oder Zeit, so erhält er:sie den Hessischen Meistertitel.

Diese Aufstellung beinhaltet nicht den Anspruch auf jährliche Durchführung einer Disziplin. Dies wird ausschließlich über die jeweilige Ausschreibung geregelt.

## **Stadionnahe Meisterschaften**

Für alle Mehrkämpfe (Internationaler Fünfkampf, Fünfkampf, Dreikampf, Werfer-Fünfkampf) gilt: Es muss in mindestens einer Disziplin der Meisterschaftsstandard für den jeweiligen Einzelwettbewerb erfüllt werden, erst dann erfolgt eine Titelvergabe für den Mehrkampf.

## **Team-DM Masters**

Es sind keine Standards festgelegt.

## **Stadionferne Meisterschaften**

Für die Mannschaftswertung werden die in der Einzelwertung angegebenen Zeiten, bei zusammengelegten Altersklassen der jeweils teilnehmenden Altersklassen, aufaddiert.

Beispiel 10km M50/55: Die Mannschaft besteht aus zwei Teilnehmern M50 und einem Teilnehmer M55; Gesamtzeit muss weniger als zwei Mal  $37:40\text{min} + 39:19\text{min} = 1:54:39\text{h}$  betragen.

# 1. Stadionnahe Meisterschaften Männer

Disziplin	M30	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	M85	M90
<b>60m (Halle)</b>	8,20	8,20	8,40	8,60	8,80	9,10	9,30	9,60	10,10	10,60	12,80	keine Vorgaben	
<b>100m</b>	12,10	12,30	12,90	13,00	13,10	13,40	13,90	14,90	15,60	16,70	18,50	keine Vorgaben	
<b>200m</b>	25,10	25,70	26,40	26,80	27,25	27,80	29,10	31,50	34,10	36,20	44,00	keine Vorgaben	
<b>400m</b>	56,00	57,75	59,00	60,80	63,00	64,00	69,20	71,00	82,00	93,00	98,00	keine Vorgaben	
<b>800m</b>	2:10,00	2:11,30	2:13,00	2:16,50	2:22,00	2:30,00	2:39,00	2:53,00	3:08,00	3:35,00	3:50,00	keine Vorgaben	
<b>1500m</b>	4:23,00	4:28,00	4:38,00	4:48,00	5:00,00	5:12,00	5:26,00	5:41,00	5:58,00	6:25,00	7:07,30	keine Vorgaben	
<b>3000m (Halle)</b>	9:25,00	9:25,00	9:45,00	9:55,00	10:25,00	11:00,00	11:30,00	12:30,00	13:30,00	16:00,00	18:50,00	keine Vorgaben	
<b>5000m</b>	15:50,00	16:08,00	16:43,00	17:21,00	18:03,00	18:49,00	19:38,00	20:32,00	21:35,00	23:12,00	25:44,00	keine Vorgaben	
<b>10.000m</b>	35:00,00	35:30,00	36:30,00	39:10,00	40:00,00	40:40,00	43:10,00	45:10,00	47:20,00	50:30,00	57:00,00	Keine Vorgaben	
<b>60m H (Halle)</b>	9,80 (1,067m)	9,80 (0,991m)	10,50 (0,991m)	10,90 (0,991m)	11,40 (0,914m)	12,30 (0,914m)	12,80 (0,838m)	13,20 (0,838m)	13,50 (0,762m)	15,10 (0,762m)	17,50 (0,762m)	keine Vorgaben	
<b>110 m H</b>	17,90 (1,067m)	18,70 (0,991m)	19,50 (0,991m)	20,00 (0,991m)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>100 m H</b>	-	-	-	-	18,00 (0,914m)	19,50 (0,914m)	19,50 (0,838m)	20,00 (0,838m)	-	-	-	-	-
<b>80 m H</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	17,30 (0,762m)	19,50 (0,762m)	21,50 (0,686m)	keine Vorgaben	
<b>4x100m</b>	47,7		50,6		53,9		57,7		keine Vorgaben				
<b>4x200m (Halle)</b>	1:45,50		1:52,00		1:58,00		2:05,00		keine Vorgaben				
<b>4x400m</b>	4:25,00		4:40,00		4:55,00		5:10,00		keine Vorgaben				
<b>3x1000m</b>	9:00,00		9:38,00		10:31,00		11:35,00		keine Vorgaben				
<b>BG 3000 m</b>	17:00,00	17:31,00	18:07,00	18:51,00	19:39,00	20:32,00	21:31,00	22:40,00	24:01,00	25:37,00	27:32,00	keine Vorgaben	
<b>BG 5000 m</b>	29:30,00	30:22,00	31:22,00	32:38,00	34:01,00	35:31,00	37:13,00	39:12,00	41:33,00	44:21,00	47:43,00	keine Vorgaben	
<b>BG10000m</b>	1:02:30	1:04:07	1:06:05	1:08:43	1:11:35	1:14:41	1:18:12	1:22:23	1:27:22	1:33:24	1:40:46	keine Vorgaben	
<b>Hoch</b>	1,75	1,68	1,60	1,58	1,51	1,50	1,35	1,30	1,20	1,10	0,95	0,90	kV
<b>Stabhoch</b>	3,30	3,20	3,00	2,80	2,60	2,40	2,25	2,20	2,00	2,00	2,00	2,00	kV
<b>Weit</b>	6,00	5,60	5,35	5,25	5,10	4,90	4,40	4,15	3,90	3,40	2,90	2,50	kV
<b>Drei</b>	11,80	11,00	10,60	10,30	10,00	9,30	8,50	8,00	7,50	7,00	6,20	5,90	kV
<b>Kugel</b>	12,00 (7,26kg)	11,70 (7,26kg)	11,40 (7,26kg)	11,30 (7,26kg)	12,30 (6kg)	11,80 (6kg)	11,70 (5kg)	10,80 (5kg)	10,80 (4kg)	9,80 (4kg)	10,20 (3kg)	7,90 (3kg)	5,60 (3kg)
<b>Diskus</b>	38,00 (2kg)	34,00 (2kg)	33,00 (2kg)	33,00 (2kg)	38,00 (1,5kg)	37,00 (1,5kg)	39,50 (1kg)	36,00 (1kg)	32,75 (1kg)	27,00 (1kg)	23,50 (1kg)	18,50 (1kg)	12,00 (1kg)
<b>Hammer</b>	37,00 (7,26kg)	35,00 (7,26kg)	33,00 (7,26kg)	32,00 (7,26kg)	37,00 (6kg)	32,50 (6kg)	36,50 (5kg)	32,00 (5kg)	34,00 (4kg)	29,50 (4kg)	27,00 (3kg)	21,00 (3kg)	13,50 (3kg)
<b>Speer</b>	48,00 (800g)	44,00 (800g)	42,00 (800g)	40,00 (800g)	41,00 (700g)	39,50 (700g)	35,00 (600g)	33,00 (600g)	32,00 (500g)	27,50 (500g)	24,00 (400g)	15,50 (400g)	12,50 (400g)

## 2. Stadionnahe Meisterschaften Frauen

Disziplin	W 30	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75	W80	W85	W90
<b>60m (Halle)</b>	9,10	9,10	9,30	9,80	10,20	10,80	11,20	12,30	12,50	13,10	15,00	keine Vorgaben	
<b>100m</b>	13,40	14,40	14,70	15,00	15,20	16,10	16,65	17,20	18,10	19,30	25,00	keine Vorgaben	
<b>200m</b>	28,90	29,70	30,00	31,20	33,00	34,50	38,00	41,00	42,50	47,50	50,00	keine Vorgaben	
<b>400m</b>	69,00	70,00	73,50	76,80	80,50	84,50	89,40	95,00	99,00	103,00	109,00	keine Vorgaben	
<b>800m</b>	2:35,00	2:44,00	2:45,00	2:49,00	2:53,00	3:10,00	3:30,00	3:52,00	4:00,00	4:10,00	4:30,00	keine Vorgaben	
<b>1500m</b>	5:32,00	5:43,00	5:50,00	5:55,00	6:10,00	6:40,00	7:00,00	7:30,00	7:45,00	8:05,00	8:15,00	keine Vorgaben	
<b>3.000m (Halle)</b>	11:40,00	11:40,00	11:50,00	12:00,00	13:00,00	14:20,00	15:30,00	16:00,00	17:00,00	17:45,00	19:00,00	keine Vorgaben	
<b>5.000m</b>	18:30,00	18:43,00	19:15,00	20:10,00	21:27,00	22:55,00	24:35,00	26:32,00	28:49,00	31:31,00	keine Vorgaben		
<b>10.000m</b>	40:00,00	40:40,00	42:00,00	44:20,00	46:00,00	50:00,00	54:00,00	58:00,00	62:30,00	69:00,00	Keine Vorgaben		
<b>60m H (Halle)</b>	11,20	11,20	11,80	12,10	12,80	13,60	14,60	16,60	18,60	20,60	keine Vorgaben		
<b>100 m H</b>	19,30 (0,838m)	20,00 (0,838m)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>80 m H</b>	-	-	15,00 (0,762m)	16,00 (0,762m)	16,50 (0,762m)	17,50 (0,762m)	18,40 (0,686m)	19,00 (0,686m)	21,00 (0,686m)	26,00 (0,686m)	30,00 (0,686m)	keine Vorgaben	
<b>4x100m</b>	57,20		61,00			66,00		71,80			79,70		
<b>4x200m (Halle)</b>	2:00,00		2:15,00			2:30,00		2:50,00			3:40,00		
<b>4x400m</b>	4:40,00		4:55,00			5:20,00		5:45,00			5:55,00		
<b>3x800m</b>	8:00,00		8:34,00			9:25,00		10:32,00			12:30,00		
<b>BG3000m</b>	19:00,00	19:08,00	19:31,00	20:04,00	20:39,00	21:19,00	22:06,00	23:01,00	24:06,00	25:25,00	keine Vorgaben		
<b>BG5000m</b>	32:40,00	32:59,00	33:56,00	35:19,00	36:51,00	38:39,00	40:48,00	43:24,00	46:32,00	50:24,00	keine Vorgaben		
<b>Hoch</b>	1,45	1,36	1,33	1,28	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	keine Vorgaben	
<b>Stabhoch</b>	2,10	2,00	2,00	2,00	1,90	1,90	1,85	1,80	1,80	1,80	1,80	keine Vorgaben	
<b>Weit</b>	5,00	4,40	4,35	4,20	4,00	3,65	3,30	2,80	2,60	2,30	2,10	2,00	kV
<b>Drei</b>	9,90	9,00	8,50	8,00	7,70	7,30	6,70	6,30	6,00	5,80	keine Vorgaben		
<b>Kugel</b>	10,80 (4kg)	9,50 (4kg)	9,40 (4kg)	9,20 (4kg)	10,10 (3kg)	9,50 (3kg)	8,30 (3kg)	7,10 (3kg)	6,80 (3kg)	6,70 (2kg)	6,30 (2kg)	4,80 (2kg)	4,00 (2kg)
<b>Diskus</b>	32,00 (1kg)	28,50 (1kg)	27,50 (1kg)	27,00 (1kg)	26,50 (1kg)	24,70 (1kg)	18,50 (1kg)	16,00 (1kg)	15,50 (1kg)	15,00 (0,75kg)	13,00 (0,75kg)	10,50 (0,75kg)	9,20 (0,75kg)
<b>Hammer</b>	29,00 (4kg)	26,00 (4kg)	25,00 (4kg)	24,00 (4kg)	27,00 (3kg)	26,00 (3kg)	20,50 (3kg)	19,50 (3kg)	18,00 (3kg)	20,50 (2kg)	16,50 (2kg)	14,50 (2kg)	13,50 (2kg)
<b>Speer</b>	30,00 (600g)	27,00 (600g)	26,50 (600g)	25,00 (600g)	26,00 (500g)	22,50 (500g)	19,00 (500g)	15,00 (500g)	14,00 (500g)	13,50 (400g)	11,50 (400g)	10,00 (400g)	9,00 (400g)



### 3. Stadionferne Meisterschaften

#### Einzelwertungen

<b>10 km</b>	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80 u.ä.	
	33:49	34:45	36:09	37:40	39:19	41:08	43:07	45:20	48:36	0:53:47	
	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80 u.ä.	
	37:46	38:36	40:07	42:22	45:03	48:05	51:33	55:33	1:00:14		
<b>Halbmarathon</b>	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80 u.ä.	
	1:16:23	1:18:09	1:21:17	1:24:49	1:28:40	1:32:53	1:37:31	1:42:38	1:49:41	2:01:05	
	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80 u.ä.	
	1:25:49	1:27:55	1:31:26	1:36:38	1:42:47	1:49:45	1:57:44	2:06:58	2:17:46		
<b>Marathon</b>	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80 u.ä.	
	2:41:00	2:44:44	2:51:20	2:58:46	3:06:53	3:15:46	3:25:33	3:36:20	3:51:12	4:15:13	
	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80 u.ä.	
	2:58:19	3:02:30	3:09:57	3:21:14	3:34:39	3:49:59	4:07:41	4:28:21	4:52:57		
<b>Crosslauf</b>	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80 u.ä.	
	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80 u.ä.	
	< 4 min jeweils zum 1. Platz zur nächst jüngeren Altersklasse					< 6 min jeweils zum 1. Platz zur nächst jüngeren Altersklasse					
<b>Berglauf</b>	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80 u.ä.	
	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80 u.ä.	
	< 4 min jeweils zum 1. Platz zur nächst jüngeren Altersklasse					< 10 min jeweils zum 1. Platz zur nächst jüngeren Altersklasse					
<b>Straßengehen</b>	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80 u.ä.	
	10km	1:03:00	1:03:54	1:05:02	1:07:37	1:10:26	1:13:29	1:16:57	1:21:04	1:25:58	1:31:55
	20km	2:12:00	2:13:18	2:15:23	2:20:34	2:26:14	2:32:23	-	-	-	-
<b>Straßengehen</b>	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80 u.ä.	
	5km	33:30	33:49	34:48	36:13	37:47	39:38	41:51	44:30	47:43	Keine Vorgabe
	10km	1:09:00	1:09:39	1:11:41	1:14:40	1:18:10	1:22:19	1:27:16	1:33:15	1:40:33	Keine Vorgabe