



MEISTERSCHAFTSSTANDARDS DER MASTERS

(Stand: 29.07.2024)

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/ihrerer 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
60m (Halle)	8,20	8,20	8,40	8,60	8,80	9,10	9,30	9,60	10,10	10,60	12,80	keine Vorgaben	
100m	12,10	12,30	12,90	13,00	13,10	13,40	13,90	14,90	15,60	16,70	18,50	keine Vorgaben	
200m	25,10	25,70	26,40	26,80	27,25	27,80	29,10	31,50	34,10	36,20	44,00	keine Vorgaben	
400m	56,00	57,75	59,00	60,80	63,00	64,00	69,20	71,00	82,00	93,00	98,00	keine Vorgaben	
800m	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	
1500m	4:23,00	4:28,00	4:38,00	4:43,00	4:51,00	5:08,00	5:30,00	6:00,00	6:30,00	7:35,00	8:30,00	keine Vorgaben	
3000m (Halle)	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	
5000m	16:00,00	16:30,00	16:55,00	17:25,00	17:45,00	18:35,00	20:00,00	21:20,00	23:20,00	28:00,00	29:35,00	keine Vorgaben	
10.000m	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	
60m H (Halle)	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	
110 m H	17,90 (1,067m)	18,70 (0,991m)	19,50 (0,991m)	20,00 (0,991m)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100 m H	-	-	-	-	18,00 (0,914m)	19,50 (0,914m)	19,50 (0,838m)	20,00 (0,838m)	-	-	-	-	-
80 m H	-	-	-	-	-	-	-	-	17,30 (0,762m)	19,50 (0,762m)	21,50 (0,686m)	keine Vorgaben	
4x100m	47,7		53,0		55,0		60,0		keine Vorgaben				
4x200m (Halle)	1:45,50		1:52,00		1:58,00		2:05,00		keine Vorgaben				
4x400m	4:25,00		4:40,00		4:55,00		5:10,00		keine Vorgaben				
3x1000m	9:00,00		9:38,00		10:31,00		11:35,00		keine Vorgaben				
BG 3000 m	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	
BG 5000 m	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	
BG10000m	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	
Hoch	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
Stabhoch	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
Weit	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
Drei	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
Kugel	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)
Diskus	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)
Hammer	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)
Speer	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
60m (Halle)	9,10	9,10	9,30	9,80	10,20	10,80	11,20	12,30	12,50	13,10	15,00	keine Vorgaben	
100m	13,40	14,40	14,70	15,00	15,20	16,10	17,65	19,30	20,50	23,00	25,00	keine Vorgaben	
200m	28,90	29,70	30,00	31,20	33,00	34,50	38,00	41,00	42,50	47,50	50,00	keine Vorgaben	
400m	69,00	70,00	72,50	76,00	77,00	82,00	85,00	95,00	99,00	103,00	109,00	keine Vorgaben	
800m	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	
1500m	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	
3.000m (Halle)	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	
5.000m	19:30,00	20:00,00	20:20,00	20:45,00	21:45,00	22:45,00	24:45,00	29:00,00	31:00,00	33:30,00	keine Vorgaben		
10.000m	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		
60m H (Halle)	11,20	11,20	11,80	12,10	12,80	13,60	14,60	16,60	18,60	20,60	keine Vorgaben		
100 m H	19,30 (0,838m)	20,00 (0,838m)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
80 m H	-	-	15,30 (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	
4x100m	57,20		60,00			68,00		74,00		keine Vorgaben			
4x200m (Halle)	2:00,00		2:15,00			2:30,00		2:50,00		keine Vorgaben			
4x400m	4:40,00		4:55,00			5:20,00		5:45,00		keine Vorgaben			
3x800m	8:00,00		8:34,00			9:25,00		10:32,00		keine Vorgaben			
BG3000m	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		
BG5000m	32:40,00	33:30,00	34:30,00	35:30,00	36:30,00	37:30,00	38:30,00	39:30,00	40:45,00	42:00,00	keine Vorgaben		
Hoch	1,45	1,36	1,33	1,28	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	keine Vorgaben	
Stabhoch	2,10	2,00	2,00	2,00	1,90	1,90	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80	keine Vorgaben	
Weit	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
Drei	9,90	9,00	8,50	8,00	7,70	7,30	6,70	6,30	6,00	5,80	keine Vorgaben		
Kugel	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)
Diskus	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)
Hammer	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)
Speer	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

10 km	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		
Halbmarathon	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		
Marathon	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		
Crosslauf	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					
Berglauf	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					
Straßengehen	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	-	-	-	-
Straßengehen	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