



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/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 |
|-----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------|
| 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 |