



# MEISTERSCHAFTSSTANDARDS DER MASTERS

(Stand: 15.05.2026)

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
<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	4:02,00	keine Vorgaben	
<b>1500m</b>	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	
<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>	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	
<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	48:40,00	59:00,00	1:02:00	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		53,0		55,0		60,0		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	17,65	19,30	20,50	23,00	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	72,50	76,00	77,00	82,00	85,00	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>	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		
<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>	-	-	15,30 (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	
<b>4x100m</b>	57,20		60,00		68,00		74,00		keine Vorgaben				
<b>4x200m (Halle)</b>	2:00,00		2:15,00		2:30,00		2:50,00		keine Vorgaben				
<b>4x400m</b>	4:40,00		4:55,00		5:20,00		5:45,00		keine Vorgaben				
<b>3x800m</b>	8:00,00		8:34,00		9:25,00		10:32,00		keine Vorgaben				
<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	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		
<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	1,80	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										
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 10km	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80 u.ä.
	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 5km	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80 u.ä.
	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