

### Anhang 3 - Meisterschaftsstandards SHLV für Bahn- und Straßenwettbewerbe\*

Stand: 2024

Disziplin	Männer	Frauen	MJU20	WJU20	MJU18	WJU18	W15	W14	M15	M14	
<b>60m (Halle)</b>							8,30	8,60	7,70	8,00	s
<b>100m</b>	11,10	12,55	11,60	12,90	11,80	13,00	13,10	13,20	12,00	12,20	s
<b>200m</b>	22,40	25,60	23,75	26,25	24,40	26,65					s
<b>300m (Halle)</b>							46,30		40,50		s
<b>300m</b>							44,30		38,50		s
<b>400m</b>	49,70	58,40	52,35	61,10	53,75	61,90					s
<b>800m (Halle)</b>	1:56,90	2:15,00	2:02,40	2:23,10	2:02,50	2:26,10	2:28,00	2:32,00	2:14,00	2:19,00	
<b>800m</b>	1:54,90	2:13,00	2:00,40	2:21,10	2:00,50	2:24,10	2:26,00	2:30,00	2:11,00	2:16,00	Min.
<b>1500m</b>	3:54,50	4:45,50	4:15,10	5:02,40	4:24,10	5:12,40					Min.
<b>2000m Halle</b>							7:15,00	7:20,00			Min.
<b>2000m</b>								7:15,00			Min.
<b>3000m Halle</b>	8:45,00	11:00,00							10:30,00	10:40,00	Min.
<b>3000m</b>			9:24,60	11:00,00	9:40,00	11:10,00	11:40,00		10:00,00	10:30,00	Min.
<b>5000m</b>	15:00,00	18:10,00									Min.
<b>10000m</b>	31:15,00	36:10,00									Min.
<b>5km</b>							19:30,00	20:30,00	17:50,00	18:45,00	Min.
<b>10 km</b>	31:15,00	36:10,00	33:30,00	39:00,00	34:30,00	41:00,00					Min.
<b>Halbmarathon</b>	1:10,00	1:27,00									h
<b>Marathon</b>	2:32,00	3:05,00									h
<b>60m Hü</b>	9,00	9,40	9,00	9,40	8,80	9,40	9,90	10,00	9,10	10,20	s
<b>80m Hü</b>							12,60	12,80	11,60	11,95	s
<b>100mH</b>		14,80		15,60		15,50					s
<b>110mH</b>	14,95		16,00		15,70						s
<b>300mH</b>							47,00		42,50		s
<b>400mH</b>	55,85	65,25	58,35	67,10	60,25	68,25					s
<b>1500mHi</b>						5:50,00					Min.
<b>2000mHi</b>			6:30,00	8:00,00	6:50,00	8:20,00					Min.
<b>3000mHi</b>	9:25,00	11:30,00	10:50,00	13:00,0							Min.
<b>4x100m</b>	44,10	49,10	44,80	50,20	46,00	51,00	52,00		49,00		s
<b>4x200m</b>							1:56,00		1:45,00		Min.
<b>4x400m</b>	3:30,00	4:20,00	3:36,00	4:26,00	3:40,00	4:30,00					s
<b>3x800m</b>		7:20,00		7:30,00		7:40,00	8:00,00				Min.
<b>3x1000m</b>	7.55,00		8:15,00		8.25,00				9:40,00		Min.
<b>Hoch</b>	2,00	1,69	1,90	1,65	1,85	1,60	1,58	1,56	1,72	1,68	m
<b>Stab</b>	4,50	3,20	4,00	3,00	3,60	2,80	2,60	2,40	3,20	2,80	m
<b>Weit</b>	7,15	5,85	6,60	5,50	6,40	5,40	5,20	5,00	5,90	5,60	m
<b>Drei</b>	14,45	11,85	13,35	10,90	12,50	10,45	10,50		11,50		m
<b>Kugel</b>	15,60	12,80	14,50	11,60	14,45	12,25	11,00	10,00	13,00	12,50	m
<b>Diskus</b>	47,75	44,00	42,50	36,50	41,75	33,50	30,00	27,50	40,00	37,50	m
<b>Speer</b>	63,75	45,25	51,30	41,00	51,50	37,00	35,00	32,00	43,00	40,00	m
<b>Hammer</b>	54,00	42,00	49,00	38,50	46,50	36,00	25,00	23,00	30,00	25,00	m
<b>Fünfkampf (Halle)</b>		3200		3150		3100	2500				Punkte
<b>Vierkampf</b>				2500		2550	2000	1850	2200	2000	Punkte
<b>Fünfkampf</b>			3200		3150						Punkte
<b>Block Sprint/Sprung</b>							2450	2350	2600	2500	Punkte
<b>Block Lauf</b>							2250	2200	2300	2200	Punkte
<b>Block Wurf</b>							2350	2150	2550	2250	Punkte
<b>Block Sp/Sp. (Halle)</b>							2100	2000	2200	2000	Punkte
<b>Block Lauf (Halle)</b>							1950	1850	2000	1900	Punkte
<b>Block Wurf (Halle)</b>							2000	1850	2100	1900	Punkte
<b>Siebenkampf (Halle)</b>	4600		4300		4000				3700		Punkte
<b>Siebenkampf</b>		4500		4300		4400	3500	3100			Punkte
<b>10-kampf/9-kampf</b>	6300		6300		6200				4800	4200	Punkte

\*Die Meisterschaftsstandards wurden festgelegt und entsprechen nicht mehr den Qualifikationsnormen für Deutsche Meisterschaften. Sollten aufgrund der Teilnehmerzahlen nach Meldeeingang zusätzliche Meisterschaftsstandards notwendig sein, da diese fehlen, so werden diese kurzfristig neu festgelegt und vor der Meisterschaft veröffentlicht.

Dies gilt auch für die Altersklasse M/W Jugend U16!