

Anhang 1

Meisterschaftsstandards SHLV Senioren für Bahn- und Straßenwettbewerbe*

Stand:2026

Für die Klassen M/W30 wurden die Standards vom Landesverband gesetzt

| | M30 | M35 | M40 | M45 | M50 | M55 | M60 | M65 | M70 | M75 | M80 | M85 |
|---------------------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 60m (Sek.) Halle | 8,10 | 8,10 | 8,30 | 8,35 | 8,50 | 8,55 | 9,20 | 9,60 | 10,10 | 10,60 | 12,80 | 13,50 |
| 100m (Sek.) | 12,10 | 12,30 | 12,90 | 13,00 | 13,10 | 13,40 | 13,90 | 14,90 | 15,60 | 16,70 | 18,50 | 23,00 |
| 200m (Sek.) | 25,10 | 25,70 | 26,40 | 26,80 | 27,25 | 27,80 | 29,10 | 31,50 | 34,10 | 36,20 | 44,00 | 49,50 |
| 400m (Sek.) | 56,00 | 57,75 | 59,00 | 60,80 | 63,00 | 64,00 | 69,20 | 71,00 | 82,00 | 93,00 | 98,00 | 110,00 |
| 800m (Min.) | 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 | 4:30,00 |
| 5000m (Min.) | 16:25,00 | 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 | 36:00,00 |
| 10000m (Min.) | 33:30,00 | 34:00,00 | 35:00,00 | 36:00,00 | 37:00,00 | 39:20,00 | 42:00,00 | 45:00,00 | 47:50,00 | 59:30,00 | 65:00,00 | 74:00,00 |
| 10 km (Min.) | 33:30,00 | 34:00,00 | 35:00,00 | 36:00,00 | 37:00,00 | 39:20,00 | 42:00,00 | 45:00,00 | 47:50,00 | 59:30,00 | 65:00,00 | 74:00,00 |
| Halbmarathon (Std.) | 1:14,00 | 1:16,00 | 1:18,00 | 1:20,00 | 1:24,00 | 1:31,00 | 1:37,00 | 1:46,00 | 1:59,00 | 2:15,00 | 2:31,00 | |
| Marathon (Std.) | 2:35,00 | 2:40,00 | 2:45,00 | 2:55,00 | 3:10,00 | 3:25,00 | 3:40,00 | 3:50,00 | 4:20,00 | 4:50,00 | 5:10,00 | |
| 4x100m (Sek.) | 51,00 | | 53,00 | | 55,00 | | 60,00 | | 71,00 | | 77,00 | |
| 3x1000m (Min.) | 9:00,00 | | 10:00,00 | | 11:00,00 | | 12:00,00 | | 13:00,00 | | | |
| Hoch (m) | 1,75 | 1,68 | 1,60 | 1,58 | 1,51 | 1,50 | 1,35 | 1,30 | 1,20 | 1,10 | 0,95 | 0,90 |
| Weit (m) | 6,00 | 5,60 | 5,35 | 5,25 | 5,10 | 4,90 | 4,40 | 4,15 | 3,90 | 3,40 | 2,90 | 2,50 |
| Kugel (m) | 12,00 | 12,00 | 11,75 | 11,50 | 12,50 | 12,00 | 12,00 | 11,50 | 11,00 | 10,00 | 10,20 | 9,00 |
| Diskus (m) | 38,00 | 37,00 | 36,00 | 35,00 | 40,00 | 37,00 | 39,50 | 37,50 | 33,50 | 29,00 | 24,50 | 20,00 |
| Hammer (m) | 37,50 | 38,00 | 36,50 | 35,00 | 38,00 | 35,00 | 38,50 | 36,00 | 34,00 | 30,00 | 28,00 | 22,00 |
| Speer (m) | 48,00 | 47,00 | 45,00 | 43,00 | 44,00 | 42,00 | 39,00 | 35,00 | 32,00 | 28,50 | 25,50 | 18,00 |
| Fünfkampf (Pkt.) | 2300 für alle AK | | | | | | | | | | | |
| Dreikampf (Pkt.) | 800 für alle AK | | | | | | | | | | | |
| Wurf-5-kampf (Pkt.) | 2500 Punkte für alle AK | | | | | | | | | | | |

*Als Meisterschaftsstandards gelten in der Regel die Mindestleistungen / Normleistungen, die der DLV für die Teilnahme an Deutschen Meisterschaften festgelegt hat, sowie die aufgeführten Werte für Straßenläufe und Mehrkämpfe.

Anhang 2

Meisterschaftsstandards SHLV Seniorinnen für Bahn- und Straßenwettbewerbe*

Stand:2026

Für die Klassen M/W30 wurden die Standards vom Landesverband gesetzt

| | W30 | W35 | W40 | W45 | W50 | W55 | W60 | W65 | W70 | W75 | W80 | W85 |
|---------------------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 60m (Sek.) | 9,10 | 9,10 | 9,15 | 9,80 | 9,80 | 10,40 | 11,20 | 12,10 | 12,55 | 13,10 | 15,00 | 17,00 |
| 100m (Sek.) | 14,20 | 14,40 | 14,70 | 15,00 | 15,20 | 16,10 | 17,65 | 19,30 | 20,50 | 23,00 | 25,00 | 27,00 |
| 200m (Sek.) | 29,00 | 29,70 | 30,00 | 31,20 | 33,00 | 34,50 | 38,00 | 41,00 | 42,50 | 47,50 | 50,00 | 60,00 |
| 400m (Sek.) | 66,00 | 70,00 | 72,50 | 76,00 | 77,00 | 82,00 | 85,00 | 95,00 | 99,00 | 103,00 | 109,00 | 114,00 |
| 800m (Min.) | 2:38,00 | 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 | 5:00,00 |
| 5000m (Min.) | 19:20,00 | 20:00,00 | 20:20,0 | 20:45,0 | 21:45,00 | 22:45,0 | 24:45,0 | 29:00,00 | 31:00,00 | 33:00,0 | 37:00,0 | 40:00,00 |
| 10000m (Min.) | 42:30,00 | 43:30,00 | 44:50,00 | 45:30,00 | 48:30,00 | 52:00,00 | 55:00,00 | 58:00,00 | 61:00,00 | 67:00,00 | 74:00,00 | 87:00,00 |
| 10 km (Min.) | 42:30,00 | 43:30,00 | 44:50,00 | 45:30,00 | 48:30,00 | 52:00,00 | 55:00,00 | 58:00,00 | 61:00,00 | 67:00,00 | 74:00,00 | 87:00,00 |
| Halbmarathon (Std.) | 1:30,00 | 1:32,00 | 1:37,00 | 1:42,00 | 1:47,00 | 1:55,00 | 2:05,00 | 2:20,00 | 2:35,00 | 2:50,00 | 3:00,00 | |
| Marathon (Std.) | 3:15,00 | 3:25,00 | 3:35,00 | 3:50,00 | 4:05,00 | 4:20,00 | 4:35,00 | 4:50,00 | 5:25,00 | 6:00:00 | | |
| 4x100m (Sek.) | 58,00 | | 60,00 | | 68,00 | | 74,00 | | 92,00 | | | |
| 3x800m (Min.) | 8:50,00 | | 9:20,00 | | 10:20,00 | | 11:30,00 | | | | | |
| Gehen 3000m (Min.) | 20:00,00 | 20:45,00 | 21:30,00 | 22:45,00 | 24:00,00 | 25:00,00 | 26:00,00 | 27:00,00 | | | | |
| Gehen 5000m (Min.) | 34:00,00 | 34:30,00 | 36:00,00 | 36:30,00 | 37:30,00 | 38:30,00 | 40:00,00 | 41:00,00 | | | | |
| Hoch (m) | 1,41 | 1,36 | 1,33 | 1,28 | 1,25 | 1,15 | 1,05 | 1,00 | 0,95 | 0,90 | 0,85 | 0,85 |
| Weit (m) | 4,50 | 4,40 | 4,35 | 4,20 | 4,20 | 3,65 | 3,30 | 2,80 | 2,60 | 2,30 | 2,10 | 2,00 |
| Kugel (m) | 10,00 | 10,00 | 9,75 | 9,50 | 10,75 | 10,00 | 9,00 | 7,75 | 7,00 | 6,70 | 6,30 | 4,80 |
| Diskus (m) | 31,00 | 30,00 | 29,00 | 28,00 | 27,00 | 26,00 | 23,00 | 18,00 | 16,00 | 15,00 | 13,00 | 10,50 |
| Hammer (m) | 28,00 | 26,00 | 25,00 | 24,00 | 30,00 | 29,00 | 27,00 | 22,00 | 19,00 | 20,50 | 16,50 | 14,50 |
| Speer (m) | 31,00 | 29,50 | 28,75 | 27,25 | 27,00 | 24,00 | 22,00 | 17,00 | 14,00 | 13,50 | 11,50 | 10,00 |
| Fünfkampf (Pkt.) | 2400 für alle AK | | | | | | | | | | | |
| Dreikampf (Pkt.) | 900 für alle AK | | | | | | | | | | | |
| Wurf-5-kampf (Pkt.) | 2200 Punkte für alle AK | | | | | | | | | | | |

*Als Meisterschaftsstandards gelten in der Regel die Mindestleistungen / Normleistungen, die der DLV für die Teilnahme an Deutschen Meisterschaften festgelegt hat, sowie die aufgeführten Werte für Straßenläufe und Mehrkämpfe.