

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.)	2.325	2.325	2.375	2.475	2.650	2.700	2.700	2.750	2.600	2.575	2.425	2.250

*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.)	1.850	1.850	1.975	2.075	2.300	2.375	2.400	2.125	2.075	1.900	1.900	1.900

*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.