

## **Richtwerte und Normen für die Leichtathletik-Meisterschaften der Schulen 2019 - Region HH-Nord und Hamburger Meisterschaften -**

**Die Richtwerte für die Bezirksmeisterschaften** sind keine verbindlichen Normwerte, sondern **Orientierungswerte**. Schüler/innen mit diesem Leistungsvermögen können von den Schulen in Eigenverantwortung zu den Regionalmeisterschaften gemeldet werden. Zugelassen werden nur vorher gemeldete Schüler/innen, **Nachmeldungen am Veranstaltungstag werden grundsätzlich nicht angenommen, höchstens nach vorheriger Absprache in Ausnahmefällen.**

Wenn Teilnehmer/innen mehrere Wettbewerbe bestreiten, kann es zu Überschneidungen kommen und ggf. müssen sich die Teilnehmer/innen im Einzelfall für Verzicht entscheiden.

**Die Qualifikationsnormen für die Hamburger Meisterschaften** (21.08.) sind **Mindestleistungen** und **MÜSSEN bei den Bezirks- bzw. Regionalmeisterschaften** in diesem Jahr erbracht worden sein. Ausnahmen werden nur gemacht, wenn **nachweislich eine entsprechende Leistung in einem Verbandswettkampf** oder beim Wettbewerb „**Jugend trainiert für Olympia**“ erbracht wurde. Bei Erkrankungen bzw. Verletzungen (Attest) kann im besonderen Ausnahmefall auch die Vorjahresleistung hinzugezogen werden. Auch ist in Ausnahmefällen eine Gast-Teilnahme in einem anderen Bezirk möglich, um die Quali-Leistungen zu erbringen. Die Meldungen laufen **nur über die Regionalbeauftragten**. Die Regionalbeauftragten können darüber hinaus Regionalmeister/innen für die Hamburger Meisterschaften melden, auch wenn die Norm nicht ganz erfüllt wurde.

**Alle Wertungen werden jahrgangsweise vorgenommen**, gemeinsame Wertungen gibt es nur bei den Jüngsten (Jg. 2008 und jünger) und Ältesten (Jg. 2002/03 = U18). Jg. 2002 ist der älteste Jahrgang.

**Achtung: Für die Einteilung zählt nur das Geburtsjahr, nicht der genaue Geburtstag!!!**

---

## Hinweise zu den einzelnen Wettbewerben:

Grundsätzlich gelten die amtlichen Leichtathletik- und Jugendbestimmungen des DLV, sofern in dieser Ausschreibung nichts anderes genannt wird.

**Sprint:** Vorlaufsieger und Zeitschnellste bestreiten das Finale. **Bei sehr vielen Vorläufen in einem Jahrgang sind Vorlaufsieger nicht automatisch für den Endlauf qualifiziert, dann entscheidet allein die gelaufene Zeit und es gibt ein A- und B-Finale.** Gesamtsieger ist der Sieger des A-Finales.  
**Tiefstart** ist Pflicht für alle Jahrgänge 2007 und älter (75 und 100 m).

### **Fehlstartregel seit 2010:**

Für die Schüler-Jahrgänge M/W 13 und jünger (Jg. 06 und jünger) gilt: Zwei Fehlstarts desselben Wettkämpfers führen zur Disqualifikation.  
**Für die Jahrgänge M/W 14/15/16/17 (Jg. 02/03/04/05) gilt die neue Regel: Jeder Fehlstart führt zur Disqualifikation.**

### **Weitsprung:**

Der Absprung für die Jüngeren (Jg. 06 und jünger) erfolgt aus dem 80-cm-Sprungraum und wird dort von der Abdruckspitze aus gemessen. Die Älteren (Jg. 05 und älter) springen vom Balken ab, von dort wird auch gemessen.  
Alle Teilnehmer/innen haben zunächst drei Versuche (Vorkampf). Die besten acht haben drei weitere Versuche (Endkampf). Der beste Versuch **aller sechs Durchgänge** zählt. **Bei sehr großen Teilnehmerfeldern gibt es keinen Vor- und Endkampf, sondern eine festgelegte Anzahl von Versuchen für alle** (vier oder drei).

### **Hochsprung:**

Bei allen Wettbewerben beginnt der Wettkampf deutlich unter den angegebenen Normen/Richtwerten (ca. 10-15 cm niedriger).  
Es scheidet aus, wer dreimal in Folge ungültige Sprünge hat, egal über welche Höhe.  
Bei gleicher Höhe entscheidet die Anzahl der Fehlversuche über die letzte Höhe. Bei erneutem Gleichstand wird die Anzahl aller Fehlversuche gewertet. **Ein Stechen um Platz eins gibt es nicht.**

### **Wurf/Stoß:**

Alle Teilnehmer/innen haben zunächst drei Versuche (Vorkampf). Die besten acht haben drei weitere Versuche (Endkampf). Der beste Versuch **aller sechs Durchgänge** zählt. **Bei sehr großen Teilnehmerfeldern gibt es keinen Vor- und Endkampf, sondern eine festgelegte Anzahl von Versuchen für alle** (vier oder drei).

## Quali-Normen Leichtathletik Jungen 2019

| <b>Sprint<br/>Jungen</b> | <b>Jahrgang</b> | <b>Altersklasse</b> | <b>Richtwert<br/>Regionalm.</b> | <b>Norm<br/>Hamb. Meist.</b> |
|--------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <b>50 m</b>              | 2008 u. jünger  | M11 u. jünger       | 8,4 sec                         | 7,8 sec                      |
| <b>75 m</b>              | 2007            | M12                 | 11,5 sec                        | 10,8 sec                     |
| <b>75 m</b>              | 2006            | M13                 | 11,0 sec                        | 10,4 sec                     |
| <b>100 m</b>             | 2005            | M14                 | 13,8 sec                        | 13,2 sec                     |
| <b>100 m</b>             | 2004            | M15                 | 13,5 sec                        | 12,7 sec                     |
| <b>100 m</b>             | 2002/03         | U18 (M16/17)        | 13,2 sec                        | 12,3 sec                     |

| <b>Mittelstrecke<br/>Jungen</b> | <b>Jahrgang</b> | <b>Altersklasse</b> | <b>Richtwert<br/>Regionalm.</b> | <b>Norm<br/>Hamb. Meist.</b> |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <b>800 m</b>                    | 2008 u. jünger  | M11 u. jünger       | 2:58 min                        | 2:48 min                     |
| <b>800 m</b>                    | 2007            | M12                 | 2:50 min                        | 2:40 min                     |
| <b>800 m</b>                    | 2006            | M13                 | 2:46 min                        | 2:36 min                     |
| <b>800 m</b>                    | 2005            | M14                 | 2:42 min                        | 2:32 min                     |
| <b>800 m</b>                    | 2004            | M15                 | 2:38 min                        | 2:28 min                     |
| <b>800 m</b>                    | 2002/03         | U18 (M16/17)        | 2:34 min                        | 2:24 min                     |

| <b>Weitsprung<br/>Jungen</b> | <b>Jahrgang</b> | <b>Altersklasse</b> | <b>Richtwert<br/>Regionalm.</b> | <b>Norm<br/>Hamb. Meist.</b> |
|------------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Sprungzone                   | 2008 u. jünger  | M11 u. jünger       | 3,50 m                          | 4,00 m                       |
| Sprungzone                   | 2007            | M12                 | 3,90 m                          | 4,25 m                       |
| Sprungzone                   | 2006            | M13                 | 4,30 m                          | 4,60 m                       |
| vom Balken                   | 2005            | M14                 | 4,50 m                          | 4,75 m                       |
| vom Balken                   | 2004            | M15                 | 4,70 m                          | 5,00 m                       |
| vom Balken                   | 2002/03         | U18 (M16/17)        | 4,90 m                          | 5,25 m                       |

| <b>Hochsprung<br/>Jungen</b> | <b>Jahrgang</b> | <b>Altersklasse</b> | <b>Richtwert<br/>Regionalm.</b> | <b>Norm<br/>Hamb. Meist.</b> |
|------------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|
|                              | 2008 u. jünger  | M11 u. jünger       | 1,05 m                          | 1,14 m                       |
|                              | 2007            | M12                 | 1,12 m                          | 1,22 m                       |
|                              | 2006            | M13                 | 1,15 m                          | 1,34 m                       |
|                              | 2005            | M14                 | 1,25 m                          | 1,44 m                       |
|                              | 2004            | M15                 | 1,35 m                          | 1,50 m                       |
|                              | 2002/03         | U18 (M16/17)        | 1,45 m                          | 1,56 m                       |

| <b>Wurf/Stoß<br/>Jungen</b> | <b>Jahrgang</b> | <b>Altersklasse</b> | <b>Richtwert<br/>Regionalm.</b> | <b>Norm<br/>Hamb. Meist.</b> |
|-----------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <b>Schlagball 80 g</b>      | 2008 u. jünger  | M11 u. jünger       | 35 m                            | 40 m                         |
| <b>Ball 200 g</b>           | 2007            | M12                 | 36 m                            | 40 m                         |
| <b>Ball 200 g</b>           | 2006            | M13                 | 42 m                            | 48 m                         |
| <b>Kugel 4 kg</b>           | 2005            | M14                 | 8 m                             | 9,00 m                       |
| <b>Kugel 4 kg</b>           | 2004            | M15                 | 9 m                             | 10,50 m                      |
| <b>Kugel 5 kg</b>           | 2002/03         | U18 (M16/17)        | 8,50 m                          | 10,30 m                      |

## Quali-Normen Leichtathletik Mädchen 2019

| <b>Sprint<br/>Mädchen</b> | <b>Jahrgang</b> | <b>Altersklasse</b> | <b>Richtwert<br/>Regionalm.</b> | <b>Norm<br/>Hamb. Meist.</b> |
|---------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <b>50 m</b>               | 2008 u. jünger  | W11 u. jünger       | 8,6 sec                         | 8,0 sec                      |
| <b>75 m</b>               | 2007            | W12                 | 12,0 sec                        | 11,2 sec                     |
| <b>75 m</b>               | 2006            | W13                 | 11,7 sec                        | 10,9 sec                     |
| <b>100 m</b>              | 2005            | W14                 | 15,2 sec                        | 14,2 sec                     |
| <b>100 m</b>              | 2004            | W15                 | 15,2 sec                        | 14,0 sec                     |
| <b>100 m</b>              | 2002/03         | U18 (W16/17)        | 15,2 sec                        | 13,7 sec                     |

| <b>Mittelstrecke<br/>Mädchen</b> | <b>Jahrgang</b> | <b>Altersklasse</b> | <b>Richtwert<br/>Regionalm.</b> | <b>Norm<br/>Hamb. Meist.</b> |
|----------------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <b>800 m</b>                     | 2008 u. jünger  | W11 u. jünger       | 3:30 min                        | 3:03 min                     |
| <b>800 m</b>                     | 2007            | W12                 | 3:25 min                        | 2:53 min                     |
| <b>800 m</b>                     | 2006            | W13                 | 3:20 min                        | 2:53 min                     |
| <b>800 m</b>                     | 2005            | W14                 | 3:15 min                        | 2:50 min                     |
| <b>800 m</b>                     | 2004            | W15                 | 3:10 min                        | 2:50 min                     |
| <b>800 m</b>                     | 2002/03         | U18 (W16/17)        | 3:10 min                        | 2:50 min                     |

| <b>Weitsprung<br/>Mädchen</b> | <b>Jahrgang</b> | <b>Altersklasse</b> | <b>Richtwert<br/>Regionalm.</b> | <b>Norm<br/>Hamb. Meist.</b> |
|-------------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Sprungzone                    | 2008 u. jünger  | W11 u. jünger       | 3,30 m                          | 3,80 m                       |
| Sprungzone                    | 2007            | W12                 | 3,60 m                          | 4,00 m                       |
| Sprungzone                    | 2006            | W13                 | 3,75 m                          | 4,20 m                       |
| vom Balken                    | 2005            | W14                 | 3,90 m                          | 4,30 m                       |
| vom Balken                    | 2004            | W15                 | 4,00 m                          | 4,40 m                       |
| vom Balken                    | 2002/03         | U18 (W16/17)        | 4,10 m                          | 4,50 m                       |

| <b>Hochsprung<br/>Mädchen</b> | <b>Jahrgang</b> | <b>Altersklasse</b> | <b>Richtwert<br/>Regionalm.</b> | <b>Norm<br/>Hamb. Meist.</b> |
|-------------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|
|                               | 2008 u. jünger  | W11 u. jünger       | 1,00 m                          | 1,12 m                       |
|                               | 2007            | W12                 | 1,05 m                          | 1,22 m                       |
|                               | 2006            | W13                 | 1,15 m                          | 1,28 m                       |
|                               | 2005            | W14                 | 1,20 m                          | 1,32 m                       |
|                               | 2004            | W15                 | 1,25 m                          | 1,34 m                       |
|                               | 2002/03         | U18 (W16/17)        | 1,25 m                          | 1,38 m                       |

| <b>Wurf/Stoß<br/>Mädchen</b> | <b>Jahrgang</b> | <b>Altersklasse</b> | <b>Richtwert<br/>Regionalm.</b> | <b>Norm<br/>Hamb. Meist.</b> |
|------------------------------|-----------------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|
| <b>Schlagball 80 g</b>       | 2008 u. jünger  | W11 u. jünger       | 22 m                            | 28 m                         |
| <b>Ball 200 g</b>            | 2007            | W12                 | 23 m                            | 30 m                         |
| <b>Ball 200 g</b>            | 2006            | W13                 | 26 m                            | 34 m                         |
| <b>Kugel 3 kg</b>            | 2005            | W14                 | 6,00 m                          | 7,50 m                       |
| <b>Kugel 3 kg</b>            | 2004            | W15                 | 6,80 m                          | 8,20 m                       |
| <b>Kugel 3 kg</b>            | 2002/03         | U18 (W16/17)        | 7,50 m                          | 8,40 m                       |