

Richtwerte und Normen 2026

Die Richtwerte für die Regionalmeisterschaften 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, es sei denn nach vorheriger Absprache.**

Wenn Teilnehmer/innen **mehrere Wettbewerbe** bestreiten, kann es zu **Überschneidungen** kommen, wobei gilt, dass Läufe grundsätzlich vor Disziplinen gehen. Die Teilnehmer/innen müssen sich bei den Kampfrichtern der Disziplinen ab- und wieder anmelden. In Ausnahmefällen müssen sich die Teilnehmer/innen für einen Verzicht entscheiden.

Die Qualifikationsnormen für die Hamburger Meisterschaften 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 Qualifikationsleistungen zu erbringen. Die Meldungen laufen **nur über den Regionalbeauftragten**. Der Regionalbeauftragte kann 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. 2015/2016) und Ältesten (Jg. 2009/10).

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: Die 6 Zeitschnellsten bestreiten das Finale.
Tiefstart ist Pflicht ab W/M13.

Fehlstartregel 162.7 seit 2010:

Sie besagt, dass jede(r) Schüler(in) W/M 14 und älter, der/die einen Fehlstart begeht, disqualifiziert werden muss. Bei M/W 13 u. jünger führen 2 Fehlstarts derselben Person zur Disqualifizierung.

Weitsprung:

Der Absprung für die Jüngeren (W/M13 und jünger) erfolgt aus dem 80-cm-Sprungraum und wird dort vom Abdruckpunkt aus gemessen. Die Älteren (W/M14 und älter) springen vom Balken ab, von dort wird auch gemessen.

Alle Teilnehmer/innen haben vier Versuche. Der beste Versuch **aller** Durchgänge zählt.

Hochsprung:

Bei allen Wettbewerben beginnt der Wettkampf ca. 10 cm unter den angegebenen Normen/Richtwerten. 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.

Wurf/Stoß:

Alle Teilnehmer/innen haben vier Versuche. Der beste Versuch **aller** Durchgänge zählt.

Bei sehr vielen/ sehr wenigen Meldungen in einer Altersklasse/Disziplin kann der Wettkampfmodus vor Ort geändert werden.

Qualifikationsnormen Leichtathletik Jungen 2025

Sprint Jungen	Jahrgang	Altersklasse	Richtwert Regionalm.	Normen HHer Meist.
50 m	2015/16	M11	8,3 sec	7,8 sec
75 m	2014	M12	11,4 sec	10,8 sec
75 m	2013	M13	11,0 sec	10,4 sec
100 m	2012, Fehlstart	M14	13,8 sec	13,2 sec
100 m	2011, Fehlstart	M15	13,1 sec	12,7 sec
100 m	2009/10, Fehlstart	MU18	12,9 sec	12,3 sec

Mittelstrecke Jungen	Jahrgang	Altersklasse	Richtwert Regionalm.	Normen HHer Meist.
800 m	2015/16	M11	3:00min	2:48 min
800 m	2014	M12	2:55 min	2:40 min
800 m	2013	M13	2:50 min	2:36 min
800 m	2012	M14	2:45 min	2:32 min
800 m	2011	M15	2:40 min	2:28 min
800 m	2009/10	MU18	2:35 min	2:24 min

Weitsprung Jungen	Jahrgang	Altersklasse	Richtwert Regionalm.	Normen HHer Meist.
Sprungzone	2015/16	M11	3,60m	4,00m
Sprungzone	2014	M12	3,85 m	4,25 m
Sprungzone	2013	M13	4,20 m	4,60 m
vom Brett	2012	M14	4,35 m	4,75 m
vom Brett	2011	M15	4,60 m	5,00 m
vom Brett	2009/10	MU18	4,85 m	5,25 m

Hochsprung Jungen	Jahrgang	Altersklasse	Richtwert Regionalm.	Normen HHer Meist.
	2015/16	M11	1,05m	1,14 m
	2014	M12	1,10 m	1,22 m
	2013	M13	1,20 m	1,34 m
	2012	M14	1,30 m	1,44 m
	2011	M15	1,35 m	1,50 m
	2009/10	MU18	1,45 m	1,56 m

Wurf/Stoß Jungen	Jahrgang	Altersklasse	Richtwert Regionalm.	Normen HHer Meist.
Schlagball 80g	2015/16	M11	36 m	40 m
Ball 200g	2014	M12	36 m	40 m
Ball 200g	2013	M13	42 m	48 m
Kugel 4 kg	2012	M14	8,00 m	9,00 m
Kugel 4 kg	2011	M15	9,00 m	10,50 m
Kugel 5 kg	2009/10	MU18	8,50 m	10,30 m

Qualifikationsnormen Leichtathletik Mädchen 2025

Sprint Mädchen	Jahrgang	Altersklasse	Richtwert Regionalm.	Normen HHer Meist.
50 m	2015/16	W11	8,6 sec	8,0 sec
75 m	2014	W12	11,9 sec	11,2 sec
75 m	2013	W13	11,5 sec	10,9 sec
100 m	2012, Fehlstart	W14	15,0 sec	14,2 sec
100 m	2011, Fehlstart	W15	14,7 sec	14,0 sec
100 m	2009/10, Fehlstart	WU18	14,4 sec	13,7 sec

Mittelstrecke Mädchen	Jahrgang	Altersklasse	Richtwert Regionalm.	Normen HHer Meist.
800 m	2015/16	W11	3:18min	3:03 min
800 m	2014	W12	3:13 min	2:53 min
800 m	2013	W13	3:08 min	2:53 min
800 m	2012	W14	3:05 min	2:50 min
800 m	2011	W15	3:08 min	2:50 min
800 m	2009/10	WU18	3:08 min	2:50 min

Weitsprung Mädchen	Jahrgang	Altersklasse	Richtwert Regionalm.	Normen HHer Meist.
Sprungzone	2015/16	W11	3,40m	3,80m
Sprungzone	2014	W12	3,60 m	4,00 m
Sprungzone	2013	W13	3,80 m	4,20 m
vom Brett	2012	W14	3,90 m	4,30 m
vom Brett	2011	W15	4,00 m	4,40 m
vom Brett	2009/10	WU18	4,10 m	4,50 m

Hochsprung Mädchen	Jahrgang	Altersklasse	Richtwert Regionalm.	Normen HHer Meist.
	2015/16	W11	1,05m	1,12m
	2014	W12	1,10 m	1,22 m
	2013	W13	1,15 m	1,28 m
	2012	W14	1,20 m	1,32 m
	2011	W15	1,25 m	1,34 m
	2009/10	WU18	1,25 m	1,38 m

Wurf/Stoß Mädchen	Jahrgang	Altersklasse	Richtwert Regionalm.	Normen HHer Meist.
Schlagball 80g	2015/16	W11	23 m	28 m
Ball 200g	2014	W12	23 m	30 m
Ball 200g	2013	W13	26 m	34 m
Kugel 3 kg	2012	W14	6,00 m	7,50 m
Kugel 3 kg	2011	W15	6,50 m	8,20 m
Kugel 3 kg	2009/10	WU18	6,80 m	8,40 m