Gemeinsame Hallenmeisterschaften der Senioren/Innen für Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein

10.02.2019 – Leichtathletikhalle Hamburg **(Stand 20.11.2018)**

Veranstaltungsnummer:
19-05-1000-4-05

Veranstalter / Ausrichter:
Hamburger und Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband

Adresse Leichtathletikhalle Hamburg:
Krochmannstraße 55 in 22297 Hamburg

Meldungen:
Bis zum Dienstag, **29.01.2019**
Online-Meldungen über www.ladv.de/ !

Sprunghöhen Hochsprung:

M30-M45	1,35-1,40-1,45-1,50 + 3cm
M50-M65	1,15-1,20-1,25-1,30 + 3cm
M70 u.ä.	0,95-1,00-1,05-1,10 + 3cm
W30 u.ä.	0,85-0,90-0,95-1,00 + 3cm

Sprunghöhen Einlagewettbewerb Stabhoch:
1,80 – 2,00 – 2,20 – 2,30m danach weiter mit Steigerung um 10cm

Die Melde- ,Ergebnis- und Helferlisten werden im Internet unter **www.hhlv.de** veröffentlicht.

Hinweise:

- Am Veranstaltungstag steht für Notfälle (z.B. Stau etc.) zur Vorabmeldung am Stellplatz folgende Rufnummer zur Verfügung **0170 – 903 9018**
- Es gelten die Gebührenordnung des HLV und die Allgemeinen Meisterschafts-bestimmungen.
- **Mit der Meldung ist die Bestleistung anzugeben.**
- **Es findet nur eine gemeinsame Wertung der teilnehmenden Landesverbände statt**.
- Der Sieger eines Wettbewerbes ist Seniorenmeister der teilnehmenden Landesverbände. Alle weiteren Teilnehmer sind Platzierte im Wettbewerb.
- Bei weniger als drei Teilnehmern kann in einem Wettbewerb der Meistertitel auch vergeben werden, wenn die Mindestleistungen (s.Tabelle) für die Teilnahme an den Deutschen Hallenmeisterschaften der Senioren 2018 erreicht werden.
- Stellplatzkarten für alle Laufwettbewerbe in allen Altersklassen
- **Die Stellplatzkarten sind 60 Minuten vor Wettkampfbeginn am Stellplatz abzugeben**.
- Bei den Kugelstoßwettbewerben werden ausschließlich Stahlkugeln verwendet.
- Die Halle darf nur mit Sportschuhen betreten werden.
- Es dürfen nur Spikes mit max. 6 mm benutzt werden.
- Bei mehr als acht Teilnehmern in einer Klasse finden bei den 60m Läufen Finalläufe statt.
- Sollte die Sporthalle Hamburg parallel für andere Veranstaltungen genutzt werden, so können Parkgebühren anfallen!

Wettbewerbe, Meisterschaftsstandards und Wertung:

Standards 2018 (= Mindestleistungen für die Teilnahme an den DHM Senioren, Qualifikationsleistungen 2019 liegen noch nicht vor.)

Disziplin	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80/M85
60m	8,10	8,20	8,40	8,60	8,80	9,10	9,30	9,60	10,10	10,60	12,80/13,50
200m	24,50	25,50	25,90	26,10	26,45	28,50	29,80	30,50	33,50	38,50	44,00/49,50
800m	2:08,00	2:12,50	2:13,50	2:14,00	2:21,00	2:30,00	2:42,00	2:53,00	3:10,00	3:30,00	3:50,00/4:30,00
3000m	9:15,00	9:25,00	9:45,00	9:55,00	10:25,00	11:00,00	11:30,00	12:30,00	13:30,00	16:00,00	18:50,00/ 21:50,00
Hoch	1,75	1,68	1,63	1,60	1,51	1,45	1,35	1,25	1,15	1,05	0,95 / 0,90
Weit	6,20	5,60	5,45	5,40	5,10	4,65	4,40	4,25	3,90	3,40	2,90/2,50
Kugel(7,26)	13,00	11,70	11,60	11,55	12,30(6kg)	11,20(6kg)	11,30(5kg)	10,80(5kg)	10,50(4kg)	9,80(4kg)	8,50/6,50(3kg)
4x200m	1:45,50		1:52,00		1:58,00		2:05,00		2:25,00		

Disziplin	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80/W85
60m	9,00	9,10	9,30	9,80	10,20	10,80	11,20	12,30	12,50	13,10	15,00/ 17,00
200m	28,90	29,50	29,80	30,70	33,00	36,00	37,50	41,00	42,50	47,50	50,00/ 53,00
800m	2:33,00	2:42,00	2:43,00	2:45,00	2:53,00	3:20,00	3:30,00	3:52,00	4:00,00	4:10,00	4:30,00 / 5:00,00
3000m	11:30,00	11:40,00	11:50,00	12:00,00	13:00,00	14:20,00	15:30,00	16:00,00	17:00,00	17:45,00	19:00,00/ 25:00,00
Hoch	1,45	1,38	1,35	1,30	1,20	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85 / 0,80
Weit	4,80	4,40	4,35	4,20	3,90	3,50	3,00	2,80	2,60	2,30	2,10 / 2,00
Kugel(4kg)	10,60	9,70	9,60	9,50	9,80(3kg)	8,50(3kg)	8,00(3kg)	7,10(3kg)	6,80(3kg)	6,80(2kg)	6,30/4,80(2kg)
4x200m	2:00,00		2:15,00		2:30,00		2:50,00		3:40,00		

In den Altersklassen, in denen keine Meisterschaftsstandards gesetzt sind, erfolgt die Wertung in der nächstliegenden Klasse für die ein Standard vorhanden ist.

Gemeinsame Wertung der Landesverbände!

Einlagewettbewerbe ohne Meisterschaftswertung:

400m / 60m Hürden und Stabhochsprung alle Altersklassen

Vorläufiger Zeitplan LHM Senioren – Sonntag, 10.02.2019

Uhrzeit	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70 u.ä.	Uhrzeit
10:00	Einlagewettbewerb **60m Hürden** M70 / W50 / W60									**10:00**
10:10	Einlagewettbewerb **60m Hürden** M60 / W40									**10:10**
10:20	Einlagewettbewerb **60m Hürden** M35 / M50									**10:20**
10:30									60m V	**10:30**
10:40							60m V	60m V		**10:40**
10:50					60m V	60m V				**10:50**
11:00	Hoch	Hoch	60m V Hoch	60m V Hoch					Weit	**11:00**
11:10	60m V	60m V								**11:10**
12:15					Weit	Weit	Weit	Weit		**12:15**
12:30	60m Finalläufe alle Altersklassen, wenn erforderlich									**12:3 0**
12:30	Kugel	Kugel	Kugel	Kugel						**12:30**
12:45	800m	800m	800m	800m						**12:45**
12:55					800m	800m	800m	800m		**12:55**
13:05									800m	**13:05**
13:35					Kugel	Kugel				**13:35**
13:50	200m	200m								**13:50**
14:00			200m	200m					Hoch	**14:00**
14:20					200m	200m				**14:20**
14:35							200m	200m		**14:35**
14:50									200m	**14:50**
14:50							Kugel	Kugel		**14:50**
15:00	Weit	Weit	Weit	Weit						**15:00**
15:30	Einlagewettbewerb Stab alle Klassen									**15:30**
15:20					Hoch	Hoch	Hoch	Hoch		**15:20**
15:25	Einlagelauf **400m** alle Altersklassen									**15:25**
16:00	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m			Kugel	**16:00**
16:20							3.000m	3.000m	3.000m	**16:20**
17:10							4x200m	4x200m	4x200m	**17:10**
17:20	4x200m	4x200m	4x200m	4x200m	4x200m	4x200m				**17:20**

Vorläufiger Zeitplan LHM Seniorinnen – Sonntag, 10.02.2019

Uhrzeit	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70 u.ä.	Uhrzeit
10:00					Kugel	Kugel	Kugel	Kugel	Kugel	**10:00**
10:00	Einlagewettbewerb **60m Hürden** M70 / W50 / W60									**10:00**
10:10	Einlagewettbewerb **60m Hürden** M60 / W40									**10:10**
11:20	60m V	60m V	60m V	60m V						**11:20**
11:30	Kugel	Kugel	Kugel	Kugel	60m V	60m V	60m V	60m V	60 m V	**11:30**
12:15	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	**12:15**
13:15	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m	**13:15**
13:45	Weit 1	Weit 1	Weit 1	Weit 1	Weit 2	Weit 2	Weit 2	Weit 2	Weit 2	**13:45**
15:00	200m	200m	200m	200m	200m	200m	200m	200m	200m	**15:00**
15:25	Einlagelauf **400m** alle Altersklassen									**15:25**
15:30	Einlagewettbewerb **Stab** alle Altersklassen									**15:30**
16:40	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	3.000m	**16:40**
17:00	4x200m	4x200m	4x200m	4x200m	4x200m	4x200m	4x200m	4x200m	4x200m	**17:00**