

Hamburger und Schleswig-Holsteinische Hallenmeisterschaften M/W Jugend U20, M/W Jugend U16

am 17./18. Januar 2026, Leichtathletikhalle Hamburg,
Krochmannstraße 55, 22297 Hamburg
Stand: 25.11.2025



Veranstalter / Ausrichter:

Hamburger und Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband

Telefon: In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise, für Vorabmeldungen am Stellplatz etc.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung: 0176 / 458 954 10

Meldungen: Bis **Dienstag, 06.01.2026** per Online-Meldung über www.ladv.de. Nachmeldungen sind in Ausnahmefällen bis 72 Stunden vor Wettkampfbeginn (14.01.; 12:00 Uhr) möglich. Am Veranstaltungstag sind keine Nachmeldungen möglich.

Mit Vereinskampfrichtern für SHLV - Vereinskampfrichter sind namentlich mit Abgabe der Meldung über das Kommentarfeld bei einem Athleten auf LADV oder per Mail an info@shlv.de zu benennen.

Wettbewerbe / Wertung:

M/W JU20

60m, 60mHü, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 4x200m, Kugel, Hoch, Stab, Weit, Drei (MJ U20 11+13m Balken, WJ U20 9+11m Balken)

Gemeinsame Wertung der Landesverbände.

M/W JU16

M15 60m, 60mHü, 300m, 800m, 3.000m, 4x200m (MJ U16), Kugel, Hoch, Stab, Weit, Drei (7+9m Balken)

M14 60m, 60mHü, 800m, 3.000m, Kugel, Hoch, Stab, Weit

W15 60m, 60mHü, 300m, 800m, 2.000m, 4x200m (WJ U16), Kugel, Hoch, Stab, Weit, Drei (7+9m Balken)

W14 60m, 60mHü, 800m, 2.000m, Kugel, Hoch, Stab, Weit

Getrennte Wertung der Landesverbände. Jugendliche U16 dürfen an einem Wettbewerb nur in einer Altersklasse teilnehmen, Teilnahme ab M/W 13.

Sprunghöhen Hochsprung:

MJ U20 1,60-1,65-1,70-1,75-1,78 + 3cm, ab 1,93 + 2 cm*

WJ U20 1,42-1,47-1,52-1,57-1,60 + 3cm, ab 1,69 + 2cm*

M15 1,45-1,50-1,55-1,60-1,63 + 3cm

M14 1,40-1,45-1,50-1,55-1,58 + 3cm

W15 1,35-1,40-1,45-1,50-1,53 + 3cm

W14 1,30-1,35-1,40-1,45-1,48 + 3cm

Sprunghöhen Stabhochsprung

MJ U20 2,80-3,00-3,20-3,40-3,50 + 10cm*

WJ U20 2,00-2,20-2,40-2,60-2,70 + 10cm*

M15 2,00-2,20-2,40-2,60-2,70 + 10cm

M14 2,00-2,10-2,20-2,30-2,40 + 10cm

W15 1,80-2,00-2,20-2,40-2,50 + 10cm

W14 1,80-1,90-2,00-2,10-2,20 + 10cm

* Die Anfangshöhen und die Steigerungen werden so angepasst, dass damit die Norm bzw. die Mindestleistungen der U20 für die Teilnahme an der DM erreicht werden kann.

Teilnahmebeschränkungen:

Es gelten folgende Teilnahmebeschränkungen:

M/W U20: Hoch (20 TN) – Weit (30 TN) – Kugel (25 TN) – 200m (32 TN)

M/W U16: Hoch (10 TN) – Weit (15 TN) – Kugel (13 TN) je Landesverband

Hinweise:

- Die Teilnahmeberechtigung wird über die anzugebene Bestleistung geregelt.
- **Mit der Meldung sind die Bestleistungen (2025/2026) anzugeben.**
- Es gelten die Gebührenordnung des HLV und die Allgemeinen Bestimmungen für den Wettkampfbetrieb.
- Angehörige der Klassen M/W14 dürfen nur in **vier** Einzelwettbewerben zuzüglich Staffel, Angehörige der Klassen M/W15 nur in **fünf** Einzelwettbewerben zuzüglich Staffel gemeldet werden.
- ACHTUNG: Nutzung des digitalen Stellplatzes. Nur hier können die Stellplatzkarten abgegeben (und ggfs. auch wieder zurückgezogen) werden. Die notwendigen Unterlagen dazu werden im Vorhinein per Mail an die Vereine versandt. Für eine Nutzung des digitalen Stellplatzes muss zwingend ein Account in der SELTEC Athletix App (<https://www.athletix.app/dashboard>) angelegt werden. Es gibt digitale Stellplatzkarten für alle Disziplinen. Lediglich für die Staffeln und den Dreisprung gibt es Papier-Stellplatzkarten. Hierauf ist die Reihenfolge der Staffelläufer:innen, bzw. der Absprungbalken anzugeben. Alle Stellplatzkarten müssen bis 60 Minuten vor Beginn der jeweiligen Disziplin abgegeben werden. Eine Anleitung zum digitalen Stellplatz gibt es hier: www.wiki.seltec-sports.net
- Der Aushang der Ergebnisse und Laufeinteilungen erfolgt rein digital über die Live-Ergebnisse bei leichtathletik.de. Auf den digitalen Ergebnislisten werden die für die Einspruchsfrist relevanten Zeiten des Aushangs zu finden sein.
- Bei den Kugelstoßwettbewerben werden ausschließlich Stahlkugeln verwendet.
- -Aus den 60m /60mH-Vorläufen kommen die acht Zeitschnellsten in den Endlauf. B-Endläufe finden ab 33 Teilnehmenden (abgegebene Stellplatzkarten) statt.
- In den Klassen Jugend U16 werden getrennte Endläufe innerhalb der Landesverbände ausgetragen.
- -Sofern keine acht Teilnehmer*innen an den Vorläufen teilnehmen, finden diese zur im Zeitplan angegebenen Vorlaufzeit als Einlageläufe statt. Die Endläufe werden zu der im Zeitplan angegebenen Endlaufzeit durchgeführt.
- -Über 200m, 300m, 400m, 800m, 1.500m, 2.000m und 3.000m finden Zeitendläufe statt.
- -Die 300m-Läufe werden nicht vollständig in Einzelbahnen gelaufen, sondern nur bis Ende der zweiten Kurve.
- 800m: Zeitläufe mit je max. 6 TN, möglichst in Bahnen, Bahnen werden ggf. doppelt belegt, die schwächere Vorleistung zieht die Einteilung in eine doppelt besetzte Bahn nach sich (neue IWR TR 44.6.3: 150m in Bahnen!).
1.500m, 2.000m, 3.000m: Zeitläufe mit je max. 12 TN im Gruppenstart. Bei Gruppenstart: im inneren Block (Bahn 1, 2) starten 2/3 der Athleten; im äußeren Block (Bahn 3, 4) starten 1/3 der Athleten. Die Athleten mit den jeweils besten Meldeleistungen starten im äußeren Block.
Über organisatorisch notwendige Abweichungen der vorstehenden Regelungen entscheidet die jeweilige Wettkampfleitung.
- Über 200m, 300m und 400m werden die Athleten gemäß ihren Meldezeiten in die Läufe gereiht. Jeweils 2 Meldezeitschnellste werden auf die Bahnen 3 und 4 der einzelnen Zeitläufe (mit dem letzten beginnend) durch Los gesetzt. Die Bahnen 1 und 2 werden mit den anderen Teilnehmern durch Los aufgefüllt. Über organisatorisch notwendige Abweichungen der vorstehenden Regelungen entscheidet die jeweilige Wettkampfleitung.
- -Es dürfen nur Spikes mit max. 6mm Länge benutzt werden. Weitere Informationen zu erlaubten Schuhen sind dem Infoblatt des SHLV zu entnehmen.
- **-Die Halle darf nur mit Sportschuhen betreten werden.**
- -Sollte die Sporthalle Hamburg für andere Veranstaltungen parallel genutzt werden, so können Parkgebühren anfallen.

Die Melde-, Ergebnis- und Helferlisten sowie der ggf. nach Meldeeingang geänderte Zeitplan werden im Internet unter www.shlv.de veröffentlicht.

Vorläufiger Zeitplan: Der endgültige Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen erstellt. Eine Veröffentlichung erfolgt unter www.shlv.de.

**LM U20 und U16
Samstag, 17. Januar 2026**

M U20	M15	M14	Uhrzeit	W U20	W15	W14
		Hoch / Kugel	12:00	Weit 1+2		60m VL
			12:20		60m VL	
	60m VL		12:35			
60mVL			12:45			
			12:50		Stab	Stab
		60m VL	13:00			
			13:20	60m VL		
			13:40		60m F SH	
			13:45		60m F HH	
			13:55			60m F SH
Hoch / Kugel			14:00		Weit 1+2	60m F HH
	60m F SH		14:10			
	60m F HH		14:15			
60m F			14:25			
			14:35	60m F		
		60m F SH	14:45			
		60m F HH	14:50			
			15:00	Stab		
			15:10			800m ZF
			15:20		800m ZF	
		800m ZF	15:30	Kugel		Weit 1+2
	800m ZF		15:40			
	Hoch		15:45			
400m ZF			16:00			
			16:10	400m ZF		
			16:25	1.500m ZF		
1.500m ZF			16:35			
Drei	Drei		17:00			
4x200m ZF			17:10			
			17:25	4x200m ZF		
	4x200m ZF		17:40			
			17:50		4x200m ZF	

LM U20 und U16
Sonntag, 18. Januar 2026

M U20	M15	M14	Uhrzeit	W U20	W15	W14
	Kugel	L	11:00	Drei	Drei	60mH VL
			11:20		60mH VL	
Stab			11:30			
			11:40	60mH VL Hoch		
60mH VL			11:55			
		60mH V	12:10			
	60mH VL		12:20			
			12:40			60mH F HH
			12:45			60mH F SH
			12:50		60mH F HH Kugel	
			12:55		60mH F SH	
Weit			13:00			
			13:05	60mH F		
60mH F			13:15			Hoch 1+2
		60mH F HH	13:25			
		60mH F SH	13:30			
	60mH F HH		13:35			
	60mH F SH Stab	Stab	13:40			
200m ZF		Weit 1+2	14:15			
			14:35	200m ZF		
			14:55			
			15:00			Kugel
	300m ZF		15:10			
			15:20		300m ZF	
			15:40		Hoch	
800m ZF	Weit 1+2		15:50			
			16:05	800m ZL		
			16:20		2.000m ZL	2.000m ZL
	3.000m ZF	3.000m ZF	16:40			

Wichtige Hinweise zu erlaubten Schuhen

Seit dem 1. November 2024 sind für alle Wettbewerbe der stadionnahen Leichtathletik seitens World Athletics nur noch Schuhe mit max. 20mm Sohlendicke zugelassen!



Shoe Regulation – Book C.2.1A

Athletic Shoe Sole Thickness Table

In force from 1st November 2024

Event	Maximum thickness of the sole
Field Events (except Triple Jump)	20mm spike and non-spike shoe
Triple Jump	25mm
Track Events (up to but not including 800m)	20mm spike and non-spike shoe
Track Events from 800m and above	25mm
Cross-Country	20mm for spike shoe 40mm for non-spike shoe
Road Events (for running, road RW events and track RW events)	40mm
Mountain and trail running	Any thickness

Daher bitten die Wettkampfverantwortlichen der Hamburger und Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik Verbände um selbstständige Prüfung, ob die Schuhe, die beim Wettkampf getragen werden sollen, eine Zulassung durch World Athletics haben. Dies ist unter folgender URL möglich: <https://certcheck.worldathletics.org/FullList> - Diese Liste wird durch World Athletics regelmäßig auf dem neuesten Stand gehalten.

Schuhe, die vor dem 1.1.2016 am Markt verfügbar waren, brauchen kein Zertifikat/keine explizite Zulassung, müssen jedoch trotzdem die erlaubte Sohlendicke einhalten! Dieser Umstand führt dazu, dass die meisten Schuhe für den Straßenlauf bei Bahnwettbewerben (außer Bahngehen) nicht erlaubt sind. Im Zweifelsfall liegt die Nachweispflicht, dass der Schuh bereits vor 2016 verfügbar war, bei den Athlet:innen.

Anpassungen der Schuhe sind nur aus medizinischen oder Sicherheitsgründen erlaubt. Solche Veränderungen müssen dann aber von World Athletics genehmigt werden. Auch orthopädische Einlagen müssen genehmigt werden! Hierfür müssen die entsprechenden Athlet:innen eine schriftliche Genehmigung vorlegen können.

Bei allen (gemeinsamen) LM und World Ranking Veranstaltungen im Bereich des HLV und SHLV kann es vor oder nach dem Wettkampf zu Schuhkontrollen kommen. Hierbei sind die Schiedsrichter:innen und Technischen Delegierten befugt, die Schuhe genau in Augenschein zu nehmen. **Das Tragen von nicht zugelassenen Schuhen führt - auch nach Ende des Wettkampfes - zur Disqualifikation.**

Diese Regeln gelten für alle Teilnehmenden unabhängig von ihrer Leistungsklasse. Eine Teilnahme mit nicht regelkonformen Schuhen ist auch außer Wertung nicht gestattet. Gez. die Wettkampfverantwortlichen des HLV und SHLV

Kiel, 12. Juni 2025