

Startberechtigung TEAM-Zehnkampf

Jedefrau und Jedermann ab ca. 14 J. (nach Absprache evtl. auch jünger) ist startberechtigt – vorausgesetzt, dass er/sie sportgesund ist.

Die ersten 16 Mannschaften, von denen Online-Meldung und Startgeld (per Überweisung) eingehen, erhalten einen festen Startplatz, alle weiteren kommen auf eine Warteliste.

Startgeld TEAM-Zehnkampf

Firmen-/Freizeit-/Vereins-Teams (5 Zehnkämpfer/innen, 1 Ersatz) zahlen € 50,- als Überweisung nach Onlinemeldung.

Im Startgeld enthalten sind Urkunden, Ergebnisliste, Wettkampfbetreuung, kleines Verpflegungs-Package für den Wettkampf und Siegerpokale.

TEAMregelungen

- 5 "Zehnkämpfer" - egal ob männl. oder weibl. - bilden eine Mannschaft
- jeder startet in zwei Disziplinen, die sich im Zeitplan (siehe Internet) nicht überschneiden sollten
- Hoch- und Stabhochsprung sollten möglichst von zwei verschiedenen Teammitgliedern gewählt werden
- Stabhoch darf auch nicht mit Diskus oder Speer, 400m oder 110mHü kombiniert werden
- zwei im Zeitplan direkt aufeinander folgende Übungen sollten möglichst NICHT gewählt werden
- daraus ergeben sich recht unterschiedliche Kombinationsmöglichkeiten
- Für die Teamwertung werden die erreichten Punkte addiert, bei Senioren auch mit Altersfaktoren.



Startberechtigung 2/3-Stdn-7/10-Kampf

Leichtathletinnen und -athleten ab 16 Jahren, bei Senioren mit Berücksichtigung der IAAF-Altersfaktoren. Der Wettbewerb darf auch zu zweit mit Aufteilung der Übungen absolviert werden.

Startgeld Zehnkampf € 25,- Siebenkampf € 20,-

Anmeldung für alle Varianten

bis 3. September 2017 online auf

www.jedermann-zehnkampf.de

Bitte überlegen Sie sich zuvor einen kreativen Team-Namen und eine für die Veranstalter erreichbare Kontaktperson. Die **TEAMwertung** erfordert fünf Mitglieder und evtl. einen Ersatz.

Veranstalter

Die Leichtathletik-Gemeinschaft
LG NORD Berlin mit Unterstützung
des Berliner Leichtathletik-Verbandes



Infos / Organisationsleitung

Thomas ROHNSTOCK

Post **Freiherr-vom-Stein-Str. 32,
13467 Berlin**

Tel. **030 – 404 79 54**

Mail wettkampf@sctf.de



12. TEAM-Zehnkampf + 2/3-Stdn.-Mehrkämpfe

vereinfachte Bedingungen für Teams



**TEAM-Zehnkampf offen für 5er-Teams -
bzw. für aktive Leichtathleten
3-Stunden-10-Kampf und 2-Stdn-7-Kampf,
jeweils ab 16 Jahren (10K auch zu zweit)**

**17. September 2017
Stadion Finsterwalder Str.**

TEAM-Wertungen alternativ

FIRMEN -Teamwertung
FREIZEIT-Gruppen
VEREINS –Teamwertung
VERBANDS -Teams

Für alle gilt: **Fünf Personen** (auch männl./weibl. gemischt) starten als Mannschaft und teilen sich die zehn Disziplinen auf (jeder startet zweimal).

Ablaufplan / Disziplinen TEAM-10-Kampf

Die Mannschaften beginnen gemeinsam mit dem 100m-Lauf (1 Athlet je Team). Im weiteren Verlauf gibt es Disziplinüberschneidungen, die bei der Auswahl je Teilnehmer zu berücksichtigen sind. Der Wettbewerb wird **ca. 3,5 Stunden** dauern.

- Die Disziplinwahl je Teammitglied muss den Veranstaltern möglichst mit der Online-Meldung, ansonsten bis 5 Tage vor dem Wettkampf gemeldet werden, Änderungen am Wettkampftag bis 30 Min. vor Beginn sind aber möglich.



Die offizielle Reihenfolge der normalerweise auf zwei Tage verteilten 10 Disziplinen ist beim TEAM-Zehnkampf verändert! Die vorläufige Planung sieht folgendermaßen aus:

100m – Speer – Stab – 400m – Diskus – 110m Hürden – Weit – Hoch – Kugel – 1500m

Ablaufplan 3-Std-7/10-Kampf

Die Athletinnen und Athleten werden in Vierergruppen (möglichst leistungs-homogen) mit ca. 20 Min. Abstand gestartet. Innerhalb der ersten Stunde werden die Übungen des üblicherweise ersten Wettkampftages absolviert; es folgt für die Zehnkämpfer knapp 1 Stunde Pause, dann die restlichen Disziplinen, beginnend mit Weitspr. bzw. 110m Hü. Nach genau 2/3 Stunden fällt der Startschuss für die abschließenden 800m bzw. 1500m.

Vorbereitung / Training (gratis)

Die Veranstalter bereiten Sie unter Anleitung erfahrener Trainer gezielt auf Ihren Wettkampf vor. Eine telefonische Voranmeldung ist erwünscht, da sich die Termine verschieben können:

Trainingsorte:

Stadion Finsterwalder Str. im Märkischen Viertel
Jedermann-Training der **LG NORD** Berlin:

- **montags + mittwochs 18 - 20 Uhr**
Infos/Anmeldung unter **030 - 404 79 54**

Stadion Rehberge, Afrikanische Str.

auch hier ist im September ein vorbereitendes Training nach Anmeldung möglich:

- **donnerstags 18 - 20 Uhr.**
Infos/Anmeldung unter **030 – 404 79 54**

Stabhochsprung-Hinweis

Neben den Vorbereitungsangeboten kann auch am Wettkampftag ab ca. 9 Uhr eine **Einführung in die Technik Stabhochsprung** angeboten werden.

Erfahrungsgemäß reicht diese Übungssequenz für einigermaßen sportliche, bewegungstalentierte Menschen aus, um Höhen von 1,60m und mehr zu überwinden.

Sprungstäbe (ebenso wie auch alle anderen Geräte) werden gestellt. Die Zeitmessung erfolgt elektronisch.

Zeitpläne

Im Internet stellen wir nach Meldeschluss das Zeitschema der Riegen bzw. 7/10-Kampf-Gruppen ein. Die Siegerehrung erfolgt nach Abschluss des Team-Zehnkampfes ebenso wie nach dem 2/3-Stunden-7/10-Kampf für die jeweiligen Teilnehmer gemeinsam.

Planung Team-10-Kampf 11.50 – 15.10 Uhr

Planung 2/3-Std-7/10-Kampf zw. 11.30 – 16 Uhr
(unterschiedliche Startzeiten)

Unsere Unterstützer

Weg vom Stress.

www.weg-vom-stress.de

Kleine GbR mit Angeboten zu Mediation, Anti-Stress-Beratung und Seminaren für Konfliktmanagement, Selbstmanagement und Zeitmanagement
030 - 40 58 44 14



www.herlitz.de



www.ikkbb.de
0800 - 88 33 244

Unser Sponsor unterstützt uns häufig mit physiotherapeutischer Betreuung

Statement der Kasse zu ihrem Engagement:

„Wir wollen mit der Unterstützung dieser Events den regionalen Breitensport aktiv fördern und gesunde Bewegung mit persönlich erreichbaren Erfolgen verbinden.“

SC TF Veranstaltungs-gGmbH
030 – 40 50 85 82