

## Anmeldung zum Team- oder 3-Stunden-Zehnkampf

bis 9. Juni 2019 online auf

[www.jedermann-zehnkampf.de](http://www.jedermann-zehnkampf.de)

Bitte überlegen Sie sich zuvor einen kreativen Team-Namen und benennen Sie eine für die Veranstalter erreichbare Kontaktperson

Die **Teamwertung** erfordert fünf Mitglieder und evtl. einen Ersatz.

## Startgeld

**Firmen-/Freizeit-/Vereins-TEAM**  
(5 Zehnkämpfer/innen, 1 Ersatz) € 50,-

oder € 25,- für **3-Stunden-Zehnkampf**  
als Überweisung nach Onlinemeldung.

Im Startgeld enthalten sind Urkunden, Ergebnisliste, Wettkampfvorbereitung und -betreuung und Getränke / Imbiss für den Wettkampf.

## Veranstalter

Die Leichtathletik-Gemeinschaft **LG NORD BERLIN** mit Unterstützung des Berliner Leichtathletik-Verbandes und des LSB



## Organisationsleitung

**Thomas Rohnstock**

Tel. 030-404 79 54

Infos auch unter 030-40 50 85 82

Mail [wettkampf@lgnord.de](mailto:wettkampf@lgnord.de)

[www.lgnord.de](http://www.lgnord.de)

[www.jedermann-zehnkampf.de](http://www.jedermann-zehnkampf.de)



## Team-10Kampf und 3-Stdn-10Kampf



**22. Juni 2019**

**Stadion Finsterwalder Str.**

Im Team-Zehnkampf für Breiten-sportler vereinfachte Bedingungen  
(Gewichte, Hürdenhöhen etc.)

## Wertungen TEAM-Zehnkampf

**FIRMEN**-Teamwertung

**FREIZEIT**-Gruppen

**VEREINS**-Teamwertung

Für alle gilt: **3-5 Personen** starten als Mannschaft und teilen sich die zehn Disziplinen auf; Jedefrau und Jedermann **ab 14 J.** ist im **Team-10-Kampf** startberechtigt, wenn er/sie sportgesund ist.

... oder für (Halb-)Profis

**3-STUNDEN-ZEHNKAMPF**  
allein oder zu zweit (jeder 5 Übungen)

## Teamregelungen

- **3-5 “Zehnkämpfer”** - egal ob **männl. oder weibl.** - bilden eine Mannschaft
- jeder startet in 2-4 Disziplinen, die sich im Zeitplan (siehe Internet) nicht überschneiden sollten
- Hoch- und Stabhochsprung sollten möglichst von zwei verschiedenen Teammitgliedern gewählt werden
- Stab kann nicht mit Diskus oder Speer kombiniert werden
- zwei im Zeitplan direkt aufeinander folgende Übungen sollten möglichst NICHT gewählt werden
- daraus ergeben sich etliche unterschiedliche Kombinationsmöglichkeiten
- Für die Teamwertung werden die erreichten Punkte addiert.



## Ablaufplan TEAM-Zehnkampf

Die Teams starten gemeinsam in etwa parallel zu den 3-Stunden-Zehnkämpfen. Die offizielle Reihenfolge der normalerweise auf zwei Tage verteilten zehn Disziplinen wird beim Team-Zehnkampf verändert! Bei der Einteilung im Team sind Überschneidungen zu beachten.

Der Wettbewerb dauert **ca. 3,5 Stunden**

## Ablaufplan 3-Stdn-Mehrkampf

Die Athleten werden in 4er-Gruppen eingeteilt. Gemeinsam gehen sie im 20-Min.-Rhythmus zu den verschiedenen Disziplinen. Nach dem 400m-Lauf der Zehnkämpfer gibt es eine knapp einstündige Pause.

**2 Athleten können sich die Zehnkampf-Übungen aufteilen!**

## Zeitpläne

...veröffentlichen wir rechtzeitig im Internet auf [jedermann-zehnkampf.de](http://jedermann-zehnkampf.de)  
Geplanter Beginn ist ca. 11.00 Uhr.

## Geräte-Hinweis

Sprungstäbe (wie auch alle anderen Geräte) werden gestellt.

## Vorbereitung / Training (gratis)

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

## Trainings-/Wettkampfort

**Stadion Finsterwalder Str.**

(im Märk. Viertel, Bezirk Reinickendorf)

Jedermann-Training der  
LG NORD Berlin (gratis):

**montags + mittwochs**

**18.00-20.00 Uhr**

Infos/Anmeldung  
unter

**030-404 79 54**

**Weitere**

**Trainings-  
möglichkeiten**

**Stadion Rehberge, Afrikanische Str.**

Training der LG NORD Berlin

**dienstags + donnerstags 18.00-20.00 Uhr**

Infos/Anmeldung unter **030-404 79 54**

