



Berliner Jedermann-Zehn-/Siebenkampf – 07./08. Juli 2018

Ort: Stadion Finsterwalder Str., 13435 Berlin-Wittenau

Örtlicher Ausrichter: SC Tegeler Forst e.V. / LG NORD Berlin

Wettbewerbe / Teilnahmeberechtigung:

- Jedermann-Zehnkampf ab 14 Jahren mit Jedermann-Regeln (48 Startplätze)
- Siebenkampf für „Profis“ ab U18 nach IAAF-Regeln (24 Startplätze)
- Zehnkampf für „Profis“ ab U18 nach IAAF-Regeln (24 Startplätze)

Anmeldung: Profis über ladv.de
Jedermänner per E-Mail an wettkampf@sctf.de mit den vollständigen Teilnehmerdaten

Meldeschluss: 24. Juni 2018

Wertungen/Startgeld:

- **Jedermann-Zehnkampf:**
 - Einzelwertung – 35,00€
 - Paarwertung: 2 Athleten teilen sich die 10 Disziplinen auf) – 45,00€
 - Teamwertung: 3 Athleten, jeder absolviert den 10Kampf – 90,00€
- **Zehnkampf nach IAAF-Regeln:**
 - Einzelwertung: männliche Jugend, Männer, Senioren – 30,00€
 - Teamwertung: 3 Athleten, jeder absolviert den 10Kampf – 80,00€
- **Siebenkampf nach IAAF-Regeln:**
 - Einzelwertung: weibliche Jugend, Frauen, Seniorinnen – 20,00€

Im Startgeld enthalten sind Teilnehmermedaillen, Urkunden, Ergebnisliste, Wettkampfvor-bereitung und -betreuung; im Stadion gibt es Verpflegungs-Angebote für den Wettkampf und eine kleine Feier zur Siegerehrung. Wir bemühen uns, auch Physiotherapie anzubieten.

Allgemeines:

Elektronische Zeitmessung; Wettkampfgeräte stellt der Veranstalter.

Die Wettkampfbedingungen sind für Freizeitathletinnen/-athleten so erleichtert worden, dass auch leichtathletisch untrainierte, aber sportliche Menschen die Übungen erfolgreich absolvieren können. Im Vergleich zum klassischen Zehnkampf werden Hürdenhöhen und die Anfangshöhen bei Hoch- und Stabhochsprung deutlich gesenkt. Die Hürdenhöhen für Frauen liegen bei 76cm, für Männer bei 91cm.

Für Anfänger wird an den angebotenen Trainingstagen eine Einführung in eine geeignete Stabhochsprungtechnik ebenso wie nach Wunsch Grundlagen des Hürdenlaufs, Hochsprungs, Diskus- und Speerwurfs angeboten. Die Einführung in das Stabspringen befähigt erfahrungsgemäß Anfänger zu Höhen von 1,5 -2,0m. Bei Anfangshöhen kann an der Anlage weitgehend geholfen werden.

Trainings-/Vorbereitungsangebote:

Die LG NORD bereitet Dich unter Anleitung erfahrener Trainer gezielt auf diesen Wettkampf vor, und zwar alternativ im **Stadion Finsterwalder Str. (mittwochs 18–20 Uhr)** oder im Stadion Rehberge (dienstags oder donnerstags 18–20 Uhr), jeweils nach Absprache. Wir bitten um telefonische Voranmeldung unter 030 - 404 79 54

Kontakt / Infos: www.jedermann-zehnkampf.de
030/ 404 79 54 oder 030/ 40 50 85 82
support@sctf-events.de