

Meldeschuß:
22.02.2020



www.jedermann-zehnkampf.de

Rudolf-Harbig-Halle, Glockenturmstr. 1, 14053 Berlin

24. BERLINER JEDERMANN-HALLEN-SIEBENKAMPF - Sa/So 07./08. März 2020 inklusive FRAUEN-FÜNFKAMPF

offen für Freizeit- und Leistungssportler/innen ab 14 Jahren

Anmeldung ausschließlich online über jedermann-zehnkampf.de (keine tel. Meldungen!)

Hallen-7-K

Wertungen: Mä/Fr
je 3 Altersklassen,
Paarwertung,
Teamwertung
Drei-geteilt

Teilnahmemöglichkeit

Startberechtigt sind **Jedefrau und Jedermann** ab 14 Jahren.
Sonderwertungen beim Siebenkampf gibt es für **gemischte Paare**, für **Dreiergruppen**, die sich die 7 Übungen aufteilen, und für **Teams à 4** (gemischt möglich). Im Team gewertet werden die 3 besten von 4 Athleten/innen.

Die ersten 168 Siebenkämpfer/innen sowie 24 Fünfkämpferinnen, die melden und das Startgeld per Überweisung entrichten, erhalten einen festen Startplatz. Es sind Gruppen mit je 24-28 Teilnehmern vorgesehen, die den Wettkampf gemeinsam absolvieren.

Startgeld (abhängig vom Meldezeitpunkt)

■ **Einzeln** € 30,- **Paar** € 54,- **Team** = 4 AthletInnen € 100 (**Jugendteam** € 84,-)
Drei-geteilt = aufgeteilter 7-Kampf € 40 **Fünfkampf** € 22,-

Zahlung bitte bei **Online-Anmeldung** über unseren Partner Race-Result, Zugang über unsere Website.

Im Startgeld enthalten sind Urkunden, Ergebnisliste, Wettkampfvorbereitung und -betreuung, Verpflegungs-Package für den Wettkampf.

Trainings-/Vorbereitungsangebote

Die LG Nord Berlin bereitet Sie unter Anleitung erfahrener Trainer gezielt auf diesen Wettkampf vor. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um telefonische Voranmeldung!

■ **LG NORD BERLIN / SC Tegeler Forst e.V.**
dienstags ab 18.15 Uhr in der Rudolf-Harbig-Halle
Infos/Anmeldung unter 030 - 404 79 54

Allgemeines:

Für **Leistungssportler** (nach LAO des DLV) gelten die allgemeinen Wettkampfregeln der IAAF, so dass alle Leistungen für die Bestenlisten anerkannt werden können. Für Senioren/innen werden die Leistungen mit Altersklassenfaktoren aufgewertet.

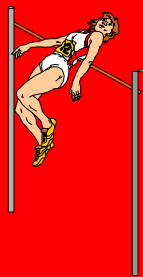
Für **Freizeitathleten** sind die Wettkampf-Bedingungen so erleichtert worden, dass auch leichtathletisch untrainierte, aber sportliche Menschen die Übungen erfolgreich absolvieren können:

- Im Vergleich zum klassischen Zehnkampf werden die **Anfangshöhen bei Hoch- und Stabhochsprung** deutlich **gesenkt**.
- Für **Breitensportler** wird im Vorfeld der Veranstaltung eine **Einführung in die techn. Disziplinen Stabhochsprung und Hürdenlauf** angeboten. Vor Wettkampfbeginn kann bei Bedarf nochmals eine kurze Einführung in das Stabspringen stattfinden, die erfahrungsgemäß zu Höhen von 1,50 - 2,00m befähigt. Anfängern wird bei den ersten Höhen weitgehend geholfen.
- Die **Hürdenhöhen für Frauen** liegen bei **76cm**, für **Männer** liegen sie bei **91cm**, Senioren niedriger.

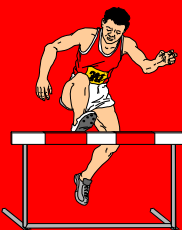
Wettkampfgeräte werden von den Veranstaltern gestellt. Die Zeitmessung erfolgt elektronisch. Spikes mit kurzen Dornen (6 mm) dürfen benutzt werden.

Weitere Infos unter **030 - 404 79 54** oder **030 - 40 50 85 82** sowie im Internet auf unseren Websites www.jedermann-zehnkampf.de und www.lgnord.de

60m-Sprint
Weitsprung
Kugelstoßen
Hochsprung



60m Hürden
Stabhochsprung
1000m-Lauf (5-
Kampf 800m)



Hallen-5-K

Wertungen:
wJgd.
Frauen
Seniorinnen