

**Meldeschluß:**  
**29. Februar 2016**



Berlin/Sportforum Tartanhalle

## 20. BERLINER JEDERMANN-HALLEN-SIEBENKAMPF - Sa/So 19./20. März 2016

offen für Freizeit- und Leistungssportler/innen ab ca. 14 Jahren

Anmeldung ausschließlich online über [jedermann-zehnkampf.de](http://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 ca. 14 Jahren. Sonderwertungen 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 252 Teilnehmer/innen, 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

■ **Einzel** € 27,- **Paar** € 50,- **Team** = 4 AthletInnen € 95 **Drei-geteilt** = aufgeteilter 7-Kampf € 35.  
(Diese Preise gelten bis 31.12.2015)

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

LG Nord Berlin und DJK Westen bereiten 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.**  
Infos/Anmeldung unter 030 - 404 79 54

■ **DJK Westen zu Berlin**  
Lichterfelde, Ostpreußendamm 108  
untere Halle  
donnerstags 20 – 21.30 Uhr  
Infos/Anmeldung unter 030 - 712 41 09

### Allgemeines:

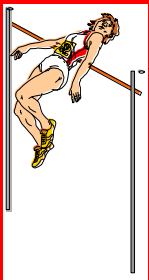
Für **Leistungsathleten** (nach LAO des DLV) gelten die allgemeinen Wettkampffregeln der IAAF, so dass alle Leistungen für die Bestenlisten anerkannt werden können.

Für **Freizeitathletinnen/-athleten** 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 1,5 -2,0m befähigt. Anführern wird bei den ersten Höhen weitgehend geholfen.
- Die **Hürdenhöhen für Frauen** liegen bei **76cm**, für **Männer** liegen sie bei **91cm**.

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 - 405 08 582** sowie im Internet auf unseren Websites [www.jedermann-zehnkampf.de](http://www.jedermann-zehnkampf.de) und [www.lgnord.de](http://www.lgnord.de)



60m  
Weitsprung  
Kugelstoßen  
Hochsprung



60m Hürden  
Stabhochsprung  
1000m