



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



## **Berliner Jedermann-Zehnkampf 22. Juni 2019**

**Ort:** Stadion Finsterwalder Str., 13435 Berlin-Wittenau

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

### **Wettbewerbe / Teilnahmeberechtigung:**

- Team-Zehnkampf in 5er-Teams ab 12 Jahren mit Jedermann-Regeln (s.u.)
- 3-Stunden-Zehnkampf für Jedermann und „Profis“, ab U18 nach IAAF-Regeln, auch als Paar möglich (5 Übungen/Partner)

**Anmeldung:** an [wettkampf@sctf.de](mailto:wettkampf@sctf.de)

**Meldeschluss:** 9. Juni 2019

### **Wertungen/Startgeld:**

- **Team-Zehnkampf: 50 €/Team**
  - Firmenteam
  - Freizeitgruppen
  - Vereinsteams
- **3-Stunden-Zehnkampf: Einzelstart 25 € (U18/20: 20 €) ; Paarwertung: 30 €**
  - Jugend w/m ab U18
  - Männer/Frauen
  - Senioren
  - Paare
  - Profis

Im Startgeld enthalten sind Urkunden, Ergebnisliste, Wettkampfvorbereitung und -betreuung und ein Grillfest zur Siegerehrung.

### **Allgemeines:**

Elektronische Zeitmessung; Wettkampfgeräte stellt der Veranstalter. Spikes (6 mm) erlaubt.

Die Wettkampf-Bedingungen 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 die Anfangshöhen bei Hoch- und Stabhochsprung sowie die Hürdenhöhen deutlich gesenkt. Im Team-Zehnkampf liegen die Hürdenhöhen für Frauen bei 76cm, für Männer bei 84cm, auch die Wurfgewichte werden herabgesetzt.

Für Anfänger wird an einem Wochenende vor dem Zehnkampf eine Einführung in eine geeignete Stabhochsprungtechnik angeboten. Eine Stunde vor Wettkampfbeginn kann nochmals eine kurze Einführung in das Stabspringen stattfinden, die erfahrungsgemäß zu Höhen von 1,4 -2,0m befähigt. Anfängern wird bei den ersten Höhen weitgehend geholfen.

Im 3-Stdn-Zehnkampf gelten die altersgemäßen Höhen und Gewichte laut DLO.

### **Trainings-/Vorbereitungsangebote:**

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

**Kontakt / Infos:** [www.jedermann-zehnkampf.de](http://www.jedermann-zehnkampf.de)  
030-404 79 54 oder 030-40 50 85 82  
[support@sctf-events.de](mailto:support@sctf-events.de)