

Anmeldung zum Team- oder 3-Stunden-Zehnkampf

bis 25. Juni 2023 online auf
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 4-5 Mitglieder

Startgeld

Firmen-/Freizeit-/Vereins-TEAM
(4-5 Zehnkämpfer/innen) € 40,-
oder € 30,- für **3-Stunden-Zehnkampf**
als Überweisung nach Onlinemeldung.

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

Veranstalter

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



Organisationsleitung

Robert Beer
Tel. 0176-575 26 086
Infos auch unter 030-404 79 54
Mail wettkampf@vfbhermsdorf.de

www.lgnord.de
www.jedermann-zehnkampf.de



Team-10Kampf und 3-Stdn-10Kampf



8. Juli 2023

Stadion Finsterwalder Str.

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

Wertungen TEAM-Zehnkampf

FIRMEN-Teamwertung
FREIZEIT-Gruppen
VEREINS-Teamwertung

Für alle gilt: **4-5 Personen** starten als Mannschaft und teilen sich die zehn Disziplinen auf; Jedefrau und Jedermann **ab 12 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

- 4-5 "Zehnkämpfer" - egal ob **männl. oder weibl.** - bilden eine Mannschaft
- jeder startet in 2-3 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. 4 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
Geplanter Beginn ist 12.00 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

17.30-20.00 Uhr

Infos/Anmeldung

unter

030-404 79 54

Weitere

Trainings-

möglichkeiten

Stadion Hatzfeldallee, Bln-Tegel

Training der LG NORD Berlin

freitags 17.00-19.00 Uhr

Infos/Anmeldung unter 030-404 79 54

