

Wettkampfbedingungen je Disziplin für den 3-Stunden-Zehnkampf

Disziplin	weibl. Jgd. 14 / 15 J., Frauen 60+	weibl. Jgd. 16 / 17 J., Frauen	Frauen weibl. Jgd. ab 18 J., männl. Jgd. 14/15 J.	männl. Jgd. 16 / 17 J.	Männer 18 / 19 J.	Männer ab 20 J.	Männer 50 - 59	Männer ab 60
100m	aus dem Tiefstart, ohne Vereinfachung							
Weitsprung*	mit Anlauf, Absprung vom Balken, ohne Vereinfachung							
Kugelstoß *	3 kg	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7,26kg	6 kg	5 kg
Hochsprung **	Anfangshöhe 0,90m (oder höher), Steigerungen nach Wunsch in 5cm-Schritten, max. 2 Fehlversuche (Ausscheiden nach dem 3. Fehlversuch insgesamt!)							
400m	aus dem Tiefstart, ohne Vereinfachung							
2. Teil								
110m Hürden	68cm	74cm		84cm	91cm		84cm	76cm
Diskus	0,75 kg	1 kg	1 kg	1,5 kg	1,75 kg	2 kg	1,5 kg	1 kg
Stabhochspr. **	Anfangshöhe je nach Anlage ab 1,20m (auf Wunsch mit Hilfe), Steigerungen nach Wunsch in 20cm-Schritten, max. 2 Fehlversuche (Ausscheiden nach dem 3. Fehlversuch insgesamt!)							
Speer	400g	500g	600g	600g	700g	800g	700g	600g
1500m	Hochstart von der Evolvente, ohne Vereinfachung							

* = maximal 3 Versuche ** = maximal 6 Versuche!

Für alle technischen Wettbewerbe gibt es zeitliche Begrenzungen für die jeweilige Gruppe laut Zeitplan!