

# Wettkampfbedingungen je Disziplin für den Team-Zehnkampf

Disziplin	weibl. Jgd. 14-17 J. und Seniorinnen ab 40 J.	Frauen + weibl. Jgd. ab 18 J.	Männer + männl. Jgd ab 16 J.	männl. Jgd. 14/15 J. und Senioren ab 40 J.
100m	aus dem Tiefstart, ohne Vereinfachung			
Weitsprung*	mit Anlauf, Absprung vom Balken, ohne Vereinfachung			
Kugelstoß *	3 kg	4 kg	6 kg	5 kg
Hochsprung	Anfangshöhe 0,80m (oder höher), Steigerungen jeweils 4cm, je Höhe 3 Versuche (Sicher beherrschte Höhen können/sollten ausgelassen werden.)			
Stabhochsprung	Anfangshöhe 1,00m, Steigerungen jew. 20cm, je Höhe 3 Versuche (auf Wunsch mit Hilfe) (Die Latten werden mit Schaumstoff gepolstert, um Verletzungen zu vermeiden.)			
400m	Eine Stadionrunde aus dem Tiefstart, ohne Vereinfachung			
110m Hürden**	68cm	76cm	84cm	76cm
Diskuswurf *	0,75 kg	1,0 kg	1,5 kg	1 kg
Speerwurf *	400 g	500 g	700 g	600 g
1500m	Hochstart von der Evolvente, ohne Vereinfachung			

\* = 3 Versuche    \*\* = für alle Anlauf 13,72m und Abstände 9,14m