

Laufen,
statt immer zu hetzen

Springen,
statt in die Luft zu gehen

Werfen,
statt alles hinzuschmeißen

Organisation:

Mag. Martin Traxler und sein Team

Veranstalter:

STW-Favoriten

Margaretenstraße 71-73/2/4
1050 Wien

Bank:

Erste Bank
IBAN AT96 2011 1000 0343 8929
BIC GIBAAW2333

Internet:

www.jedermannzehnkampf.at
jedermannzehnkampf@aon.at

Trainingsmöglichkeiten:

Neben der selbstständigen Vorbereitung werden an 3 Terminen Trainings mit fachkundiger Betreuung angeboten.

1100 Wien, Bundesspielplatz Wienerberg

Mittwoch 02.09., 09.09. und 16.09.2020
17:30 - 19:30 Uhr

Siegerehrung:

Die Siegerehrung findet ungefähr 30 Minuten nach dem letzten 1.500-m-Lauf statt.

Es wäre schön, wenn sich dabei nochmals alle Zehnkämpfer(innen) versammeln.



Hinweise:

Unfallprävention und Sicherheit für Athleten, Betreuer und Zuschauer haben für uns höchste Priorität. Die wichtigste Vorsorge bleibt allerdings ein Appell an eure Umsicht und Sorgfalt bei Vorbereitung und Wettkampf. Wir empfehlen allen Teilnehmern, sich vor Beginn des Aufbautrainings einer sportärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Besonders ans Herz legen wollen wir euch das Aufwärmen der Muskulatur, insbesondere vor Sprints im Wettkampf und im Training.

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden aus Diebstahl, Verletzung oder Überanstrengung sowohl im Aufbautraining als auch an beiden Wettkampftagen.

Der Zehnkampf findet bei jedem Wetter statt. Es gibt nämlich kein schlechtes Wetter, sondern nur mangelhafte Ausrüstung. Hier möchten wir euch auch zu Spikes raten. Sie bringen nicht nur Punkte, sondern auch Sicherheit - vor allem auf nassem, rutschigem Boden.

 **Sochor**
Baustoffe und Fliesen im Zentrum

jentsch+
wir müssen einfach drucken



26. Favoritner Jedermann Zehnkampf



26./27. September 2020
Bundesspielplatz
Wienerberg

Ausschreibung:

Bereits zum 26. Mal wollen wir alle Hobby-sportlerInnen von 15* bis 65, die an einem Wochenende die Vielfalt der klassischen Olympiasportart der Leichtathletik in Form des Zehnkampfes kennenlernen wollen, herzlich einladen.

Anerkannt als **"Jedermann"** sind - wie der Name schon sagt - alle.

Zusätzlich wird auch eine **Teamwertung** angeboten. Die Punkte aller 5 Teammitglieder werden addiert. SeniorInnen ab 40 erhalten 500 Punkte ab 50 sogar 1000 Punkte Bonus.

Für die Jugend gibt es am **SONNTAG** einen **U16-7-Kampf** (JG 2005*/2006)

100m, Weit, Kugel (4kg), Hoch, 100mH, Speer (600g), 1000m

U14-5-Kampf (JG 2007/2008)

60mH, Hoch, 60m, Vortex, 1200m Cross.

Anmeldung über unsere Homepage.

Startgeld für 7-Kampf / 5-Kampf beträgt €15.--

3-Kampf für Kinder JG 2009 und jünger am **SAMSTAG 60m, Weitsprung, Schlagball.**

Die U8-U14(2013/07) werden wieder als offene Wr. Mehrkampfmeisterschaft gewertet.

Anmeldung über die Homepage. Startgeld: €8.--

*Bei Vollendung des 15. Lebensjahres bis zum 26. September 2020 ist auch eine Teilnahme am 10-Kampf möglich.

Viel Spaß bei der Vorbereitung und Teilnahme wünscht euch
euer Organisationsteam

Anmeldung:

Die **Anmeldung** erfolgt über unsere Homepage bis spätestens 31. August 2020.

Das Nenngeld beträgt € 40.-- (Für die Teilnahme an der Teamwertung zusätzlich €10.-- pro Team).

Das Nenngeld beinhaltet unter anderem ein Wettkampfpaket (mit T-Shirt und Verpflegung), die Teilnahme bei der großen Schlusstombola (**Achtung:** die Startnummer ist dein Los), einen Essensgutschein für die Zehnkampfparty Samstag abends beim Werkelmann und ein Freigetränk (Freibier) bei der Siegerehrung.

Eine Rückerstattung des Startgeldes nach Meldeschluss ist nicht möglich.

Informationen über den Meldestand auf unserer Homepage oder unter +43/676/4843517.

Wenn die Meldung (inkl. Wunschgruppe) akzeptiert wird, erfolgt keine Verständigung mehr.

Am 1. Wettkampftag ist eine persönliche Meldung bis spätestens 1 Stunde vor Beginn des ersten Bewerbes erforderlich.



OBI®

Die wichtigsten Regeln:

Grundsätzlich kommen die Bewerbe und Regeln der IAAF zur Anwendung.

Die Punkteberechnung erfolgt nach der Herrentabelle bzw. nach einer modifizierten **Frauenmehrkampftabelle** (siehe unten).

Jeder Teilnehmer hat 3 Versuche bei Kugelstoß, Weitsprung, Diskus- und Speerwurf, sowie 3 Versuche pro Höhe beim Hoch- und Stabhochsprung.

Anfangshöhen / Gewichte:

Hochsprung: 80cm, Steigerung 4cm

Stabhochsprung: 120cm, Steigerung 20cm

Kugelstoß: Männer/M40 7,26kg;

M50 6,00kg; M60 5,00kg

Frauen/W40 4,00kg; W50/60 3,00kg

Diskuswurf: Männer/M40 2,00kg;

M50 1,50kg; M60 1,00kg

Frauen/W40/W50 1,00kg

Speerwurf: Männer/M40 800g;

M50 700g; M60 600g

Frauen/W40 600g; W50/60 500g

Hürdenhöhe: Männer 91cm

Frauen/M40/M50 76cm

W40-60/M60 54cm

Punkteübersicht:

Punkte	100m	Weit	Kugel	Hoch	400m	110H	Disk	Stab	Speer	1500m
1	17,83 20,79	2,25 2,14	1,53 1,53	0,77 0,76	81,21 90,85	28,09 31,10	4,10 3,11	1,03 1,03	7,12 3,87	7:54,11 8:48,40
100	15,86 18,40	3,28 2,96	3,39 3,25	1,04 0,95	71,96 80,87	24,07 26,70	10,44 9,71	1,78 1,56	15,34 9,64	6:49,08 7:38,60
200	14,87 17,20	3,97 3,50	5,15 4,87	1,22 1,08	67,27 75,83	22,14 24,51	16,08 15,59	2,31 1,93	22,82 15,16	6:16,84 7:04,54
300	14,09 16,24	4,56 3,97	6,87 6,45	1,38 1,19	63,57 71,84	20,65 22,81	21,46 21,21	2,76 2,26	30,04 20,58	5:51,57 6:37,95
400	13,41 15,42	5,09 4,39	8,56 8,01	1,52 1,30	60,40 68,42	19,38 21,35	26,68 26,66	3,18 2,56	37,06 25,92	5:29,96 6:15,29
500	12,81 14,69	5,59 4,78	10,24 9,55	1,65 1,39	57,57 65,37	18,25 20,05	31,78 31,96	3,57 2,83	43,96 32,22	5:10,73 5:54,99
600	12,26 14,02	6,06 5,15	11,89 11,07	1,77 1,48	54,98 62,58	17,23 18,86	36,80 37,19	3,94 3,10	50,74 31,22	4:53,20 5:36,69
700	11,76 13,40	6,51 5,50	13,53 12,59	1,89 1,57	52,58 59,99	16,29 17,76	41,72 42,33	4,29 3,35	57,46 41,68	4:36,96 5:19,92
800	11,27 12,82	6,95 5,84	15,16 14,09	2,00 1,66	50,32 57,56	15,41 16,74	46,60 47,40	4,64 3,60	64,10 46,87	4:21,77 5:04,09

Gruppeneinteilung:

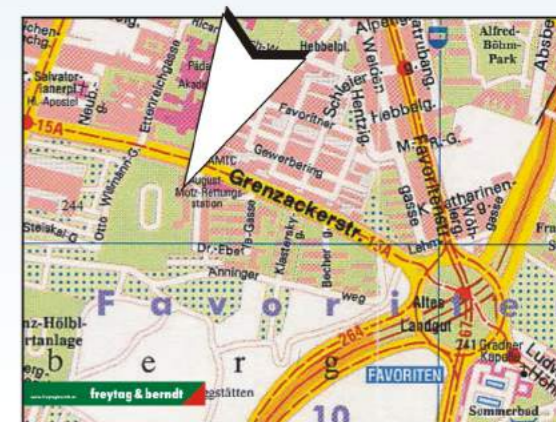
Gruppe	Samstag 100m-Lauf	Sonntag 110m-Hürden
1	08:00	07:30
2*	08:15	07:45
3	08:30	08:30
4*	09:15	08:45
5	09:30	09:30
6*	10:15	09:45
7	10:30	10:30
8*	11:15	10:45
9	11:30	11:30
10*	12:15	11:45
11	12:30	12:30
12*	13:15	12:45
7-Kampf		09:45
5-Kampf		11:00
Kinder- 3-Kampf	13:30	

* Aus organisatorischen Gründen ist es notwendig, dass gegenüber der Originalreihenfolge der Bewerbe die Sprung- und Wurfbewerbe des ersten mit denen des zweiten Tages getauscht werden.

Veranstaltungsort:

Bundesspielplatz Wienerberg

1100 Wien, Grenzackerstraße 23



Copyright Freytag-Berndt und Artaria, Wien