

16. Hamburger Jedermann-Zehnkampf des Hamburger SV

29./30.08.2009 - Jahnkampfbahn

Veranstaltungsnummer:

9-05-1113-4-70

Veranstalter:

Hamburger Sport-Verein

Meldungen:

Bis **21.08.2009** (Posteingang) an:

Oliver Voigt, Forsmannstraße 8b, 22303 Hamburg
oder

Tel.: 040-4688 0100

Fax: 040-4688 010 99

e-mail: mail@hsv-la.de

Internet: www.10-kampf.de

Meldegebühren:

Männer-Reihenfolge 29,00 €

Frauen-Reihenfolge 25,00 €

Jedermann-Team 39,00 €

Wettkampfdisziplinen:

Männer-Reihenfolge

(Riegen 4 bis 10):

1.Tag 100m, Weit, Kugel, Hoch, 400m

2.Tag 110m Hü., Diskus, Stab, Speer, 1500m

Frauen-Reihenfolge (getauschter Technikblock)

(Riegen: 1 bis 3, 11 bis 13):

1.Tag 100m, Diskus, Stab, Speer, 400m

2.Tag 100m Hü., Weit, Kugel, Hoch, 1500m

Startklassen:

1. Jedermannklasse:

Hobbysportler/innen, die innerhalb von zwei Tagen die Vielfalt der klassischen Olympia-sportart in Form des Zehnkampfes kennenlernen wollen. Kriterium für die Anerkennung als "Jedermann": Seit dem 01.01.2006 keine Teilnahme an LA-Verbandsmeisterschaften.

2. Halbprofiklasse:

Aktive Leichtathlet(inn)en aus Einzeldisziplinen, die sich der Herausforderung eines Zehnkampfes stellen wollen. (HP-Status bitte bei der Meldung angeben).

3. Profiklasse:

Aktive Zehnkämpfer komplett nach IAAF-Regeln - bestenlistenreif.

4. Jedermann-Team:

Zwei Athleten aus der Jedermannklasse, die sich den Zehnkampf teilen. Dabei bestreitet jeder 5 Disziplinen (39,00 €).

Zeitplan:

Datum	Uhrzeit
29.08.2009	10.00
30.08.2009	8.00

Bitte beachten Sie die individuellen Riegenstartzeiten.

Hinweise:

1. Mindestalter 14 Jahre
2. Männer und Frauen starten gemeinsam
3. Maximal 300 Teilnehmer (nach Eingang der Meldung)
4. In den Riegen 1 - 3 und 11 - 13 ist der Technikblock getauscht; 400m bzw. 1500m stehen am Ende des jeweiligen Tages
5. Hürdenabstand Mä/F, Höhe 91cm bzw. 76cm
6. Wurfgewichte (Mä/Fr) und Anfangshöhen
Kugel: 7,25kg, 4kg
Diskus: 2kg, 1kg
Speer: 800g, 600g
Hoch: 0,86cm + 5cm
Stab: 1,16cm + 20cm
7. Urkunde, T-Shirt und Ergebnisprotokoll für jeden Teilnehmer
8. Trainingsmöglichkeiten: ab 03.08. jeweils montags und mittwochs um 18.30 Uhr auf der Jahnkampfbahn unter Kurzmitgliedschaft im HSV vom 01.08.-30.09.07 (9,50 €)