

### Stundenzehnkampf der LG 90 Ebersberg-Grafing

Bei der Anmeldung bitte angeben, in welcher Riege (Hobby, Jedermann, Profi), ihr antreten möchtet und welche Hochsprung- und Stabhochsprungleistungen ihr euch zutraut oder im Jahr 2022/23 erzielt habt. Wir behalten uns vor, die Gruppen möglichst gleichstark zu besetzen. Wünsche werden, so gut es geht, berücksichtigt. Athletinnen und U16-Athleten können nur in der Hobby- bzw. Jedermannriege starten, da es keinen offiziellen Zehnkampf für weibliche und alle U16 - Athleten gibt.

Maximal 4 Athleten/Athletinnen/Teams starten zeitgleich. Hilfreich wäre ein "Betreuer" pro Gruppe, der nach Bedarf die persönlichen Sachen zum jeweiligen Wettkampfort transportiert.

Die **Anmeldung beim Wettkampfbüro** am Wettkampftag muss **spätestens 90 min vor Wettkampfbeginn** erfolgen.

Wichtig wird sein, **mindestens 90 min vor dem 100 m – Sprint** mit dem **Aufwärmen und Ausmessen der Anläufe** zu beginnen. An jedem Wettkampfort werdet ihr beim Ausmessen unterstützt. Zusätzlich solltet ihr entsprechende Schuhe (Sprungspikes zum Weitsprung, Turnschuhe/Wurfschuhe zum Kugelstoß, etc.) bereits im Vorfeld am entsprechenden Wettkampfort platzieren.

**Mit dem Start des 100 m – Sprint beginnt der Wettkampf.** Ab diesem Zeitpunkt teilt ihr eure Zeit innerhalb der Gruppe selber ein. Es gibt einen Rahmenzeitplan, allerdings dürft ihr selber die Disziplinenwechsel festlegen. Die olympische Reihenfolge ist dabei einzuhalten. **Der 1500 m – Lauf beginnt spätestens 59:59 min nach dem Startschuss des 100 m – Sprint.**

**Reduziert im Wettkampf die Anzahl der Versuche auf ein Minimum.** In den Disziplinen Weitsprung, Kugelstoß, Diskuswurf und Speerwurf, in denen ihr normalerweise insgesamt je 3 Versuche habt, ist zu empfehlen, bereits nach einer guten Leistung den Wettkampfort zu wechseln und nicht alle Versuche auszureizen. So spart ihr Kräfte und Zeit.

Ferner solltet ihr beim Hochsprung und Stabhochsprung mit einer sicheren Höhe beginnen und relativ schnell mit den Höhen steigern. Die Reihenfolge richtet sich NICHT nach der gewählten Sprunghöhe, sondern wird von Springer zu Springer je Durchgang mit individuellen Wunschhöhen gewechselt. Hierbei kann es je nach Springerwunsch auch mehr als 3 Durchgänge geben (aber bei 3 Fehlversuchen bei einer Höhe ist auch hier für den Einzelnen Schluss).

Im 100 m – Sprint, 400 m – Sprint, Hürdensprint und 1500 m – Lauf starten alle 4 Athletinnen und Athleten gleichzeitig.

Hürdeneinteilung		Anlauf zur 1. Hürde	Hürdenabstand	Hürdenhöhe
Hobbyriege		13,72 m	9,14 m	Nach Wahl
Jedermannriege	Männer	13,72 m	9,14 m	91 cm
	Frauen, wJU20, wJU18 nach DLO			
Profirieg		Je nach Alter wird nach der DLO aufgebaut		

Gewichte	Kugel	Diskus	Speer
Hobbyriege	Nach Wahl	Nach Wahl	Nach Wahl
Jedermannriege	Je nach Alter stößt und wirft jeder sei entsprechendes Gewicht nach der DLO		
Profirieg			