

Zeitplan 22. Jedermann - Zehnkampf 2014:

Samstag, den 13.9.

Sonntag, den 14.9.

Start - 100 m Lauf

1.	Riege	9.00	Uhr
2.	Riege	9.10	Uhr
3.	Riege	9.20	Uhr
4.	Riege	9.30	Uhr
5.	Riege	9.40	Uhr
6.	Riege	9.50	Uhr
7.	Riege	10.20	Uhr
8.	Riege	10.30	Uhr
9.	Riege	10.40	Uhr
10.	Riege	10.50	Uhr
10.	Kinderriege	10.50	Uhr

Start- 110m Hürdenlauf

1.	Riege	9.00	Uhr
2.	Riege	9.10	Uhr
3.	Riege	9.20	Uhr
4.	Riege	9.30	Uhr
5.	Riege	9.40	Uhr
6.	Riege	9.50	Uhr
7.	Riege	10.40	Uhr
8.	Riege	10.50	Uhr
9.	Riege	11.00	Uhr
10.	Riege	11.10	Uhr
10.	Kinderriege	11.10	Uhr

Die Stellplatzzeit beim Riegenführer (Laufeinteilung, Erwärmung) ist generell 1! Stunde vor der Startzeit.

Maße und Gewichte:

Altersklasse	Schüler U14 Jg.2001/02 weibl.U18 und Schülerinnen Frauen M50 Jg. 60 und älter	Schüler U16 Jg.99/2000 weibl.U20 Jg.95/96 Frauen Jg. 94-61	männl. U18 Jg. 97/98 Senioren M50 Jg. 60 und älter	männl. U20-Jg.95/96 Männer Jg.94-61
Kugel	3 kg	4 kg	5 kg	6,00
Diskus	1,0 kg	1,0 kg	1,5 kg	1,5 kg
Speerwurf	600g	600g	700g	800g
Hochsprung	Anfangshöhe 80 cm, Steigerung je 5 cm			
110m Hü- Abstand	9,14m	9,14m	9,14m	9,14m
Höhe	76,2cm	76,2cm	91,4cm	91,4cm
Stabhoch	Anfangshöhe 1,10 m, Steigerung je 20 cm			

Auf Wunsch können auch Geräte mit Männergewichten gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Punktetabelle:

Punktübersicht:	100m	Weit	Kugel	Hoch	400m	110Hü	Diskus	Stab	Speer	1500m
1 Punkt:	17,83	2,25	1,53	0,77	81,21	28,09	4,10	1,03	7,12	7:54,11
100 Punkte:	15,86	3,28	3,39	1,04	71,96	24,07	10,44	1,78	15,34	6:49,09
200 Punkte:	14,87	3,97	5,15	1,22	67,27	22,14	16,09	2,31	22,82	6:16,84
300 Punkte:	14,09	4,56	6,87	1,38	63,57	20,65	21,46	2,76	30,04	5:51,57
400 Punkte:	13,41	5,09	8,56	1,52	60,40	19,38	26,68	3,18	37,06	5:29,96
500 Punkte:	12,81	5,59	10,24	1,65	57,57	18,25	31,78	3,57	43,96	5:10,73
600 Punkte:	12,26	6,06	11,89	1,77	54,98	17,23	36,80	3,94	50,74	4:53,25

entspr. internationalen ZK-Punktetabelle der Männer