

Ausschreibung



23. Jedermann-Zehnkampf am 12./13.09.2015 in Schwerin

Die Veranstalter des Schweriner SC laden wiederum alle Freizeitsportler/innen sowie aktive Leichtathleten aller Altersklassen herzlich zum Jedermann- Zehnkampf nach Schwerin ein.

Beginn: Samstag, **12.9.2015** – ab 9.00 Uhr, und Sonntag, **13.9.2015** ab 9.00 Uhr - je nach bestätigter Riegenzugehörigkeit.

Teilnahmeberechtigung 10-Kampf:

Alle Freizeitsportler männlich und weiblich ab AK 12 (Jg. 2003).

Die Auswertung wird nach der internationalen ZK-Punktetabelle der Männer vorgenommen.

8-Kampf-Kinderriege: Für Schüler der Altersklassen 10/11 (Jg. 2005/2004)

und 8/9 (Jg. 2007/2006) bieten wir einen 8-Kampf mit 60m, Weitsprung, Hochsprung, Ballwurf, 60m Hürden, Schlängellauf, Stabweitsprung, 800m an.

-Paar-Zehnkampf-

Es können 2 Partner gemeinsam den Zehnkampf unabhängig von Alter und Geschlecht teilen. Die Zehn Disziplinen können beliebig unter dem Paar aufgeteilt werden. Im **Paar-Zehnkampf** beträgt die Gebühr je Partner **25.-€**

Meldung/Bestätigung: Meldeschluss ist Do. **27.8.2015**

-Riegenreservierungen und Meldungen können für Gruppen- und Einzelstarter ab 14. Juli gemacht werden!

Die Meldung gilt nur mit dem Nachweis der Einzahlung der Org.- Gebühr von **30.- €** bzw. **15.-€** für Starter in der Kinderriege.

Die **Org.- Gebühr** ist auf das Konto der **Sparkasse Mecklenburg-Schwerin**

-IBAN DE45140520000396086632 -BIC NOLADE21LWL mit vollständiger Angabe des oder der Namen und dem Verwendungszweck "Zehnkampf" zu überweisen.

Bei Nichtantreten wird die Org.- Gebühr der Kinderabteilung des SSC überschrieben.

Pokalwertung Team: Ein Team besteht aus 5 Teilnehmern und kann gemischt antreten. Die Teams können am 1. Tag vor Ort angemeldet werden.

Tombola: attraktive Gewinne warten auf Euch und werden am Samstag verlost.

Unterkunft: Campingmöglichkeiten im Stadion können angeboten werden! Bei der Suche nach geeigneten Unterkünften sollte der folgende Link behilflich sein:

http://www.m-vp.de/1023_schwerin/unterkunft.htm

Die **offizielle Meldekarte** und weitere Informationen findet Ihr auf unserer Internetseite unter

<http://ssc-leichtathletik.de/>

oder auf Anfrage im Org.-Büro der Abt. Leichtathletik des Schweriner SC von Flotow-Straße 20, 19059 Schwerin

Tel./Fax/AB: 0385 795577, E-Mail: ssc-la@gmx.de

Das Org.-Team freut sich auf Eure Teilnahme.

Zeitplan 23. Jedermann - Zehnkampf 2015

Samstag, den 12.9.

Sonntag, den 13.9.

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.2003/03 weibl.U18 Jg.1998/99 u. Schülerinnen U16 Frauen M50 Jg. 65 u. älter	Schüler U16 Jg.2000/01 weibl.U20 Jg.96/97 Frauen Jg. 1995 u. älter	männl. U18 Jg. 98/99 Senioren M50 Jg. 65 und älter	männl. U20-Jg.96/97 Männer Jg. 1995 u. älter
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.

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

Org.-Büro der Abt. Leichtathletik des Schweriner SC, von Flotow-Straße 20,19059 Schwerin

Tel./Fax/AB: 0385 795577, E-Mail: ssc-la@gmx.de

Weitere Informationen findet Ihr auf unserer Internetseite unter <http://ssc-leichtathletik.de/>

MELDEKARTE

23. Jedermann- Zehnkampf

Schwerin 12./13.September 2015 (MELDESCHLUSS: 27.8.15/ GRUPPENMELDUNGEN:JULI BIS 20.8.15)

Startnummer : _____ gewünschte Riege: _____ bestätigte Riege: _____
(wird vom Veranstalter ausgefüllt) (wird vom Veranstalter ausgefüllt)

Name:..... Vorname:.....

Straße/ Nr.:..... PLZ/Wohnort:.....

vollständ. Geb.-Datum:..... Tel.: T-Shirt: S(), M(), L(), XL(), XXL()

Platzreservierung Zeltlager/ Turnhalle:/

Ich nehme zum () mal teil E-Mail:.....

Meine Teilnahme am Wettkampf erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Mit meiner Anmeldung erkenne ich den Haftungsausschluss des Veranstalters für Schäden jeder Art an. Ich werde gegen den Veranstalter noch gegen das Land Mecklenburg-Vorpommern oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden oder Verletzungen jeder Art geltend machen, es sei denn, dass sie durch grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz verursacht werden.

Hiermit erkläre ich, dass ich für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ausreichend trainiert habe, körperlich gesund bin und mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde.

Datum/Unterschrift des Teilnehmers: _____ Datum/Unterschrift des Erziehungsberechtigten: _____

Schweriner Sportclub/Abt. LA; von Flotow-Straße 20;19059 Schwerin Tel./Fax/AB: 0385 795577

E-Mail: ssc-la@gmx.de -Informationen über die Riegeinteilung unter <http://ssc-leichtathletik.de/>

MELDEKARTE Paar- Zehnkampf

Schwerin 12./13.September 2015 (MELDESCHLUSS: 27.8.15)

Startnummer : _____ gewünschte Riege: _____ bestätigte Riege: _____
(wird vom Veranstalter ausgefüllt) (wird vom Veranstalter ausgefüllt)

Name 1 : Vorname:..... Geb.-D:.....

Straße/Nr.:..... PLZ/Wohnort:..... Ich nehme zum () mal teil

Tel.:..... E-Mail:..... T-Shirt:() S() M() L() XL()XXL()

Startnummer : _____ gewünschte Riege: _____ bestätigte Riege: _____
(wird vom Veranstalter ausgefüllt) (wird vom Veranstalter ausgefüllt)

Name 2 : Vorname:..... Geb.-D:.....

Straße/Nr.:..... PLZ/Wohnort:..... Ich nehme zum () mal teil

Tel.:..... E-Mail:..... T-Shirt:() S;() M;() L;() XL;() XXL()

Gewünschte Disziplinen bitte ankreuzen :

Namen	100 m	Weit	Kugel	Hoch	400m	110m Hü.	Diskus	Stab	Speer	1500m

Meine Teilnahme am Wettkampf erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Mit meiner Anmeldung erkenne ich den Haftungsausschluss des Veranstalters für Schäden jeder Art an. Ich werde gegen den Veranstalter noch gegen das Land Mecklenburg-Vorpommern oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden oder Verletzungen jeder Art geltend machen, es sei denn, dass sie durch grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz verursacht werden.

Hiermit erkläre ich, dass ich für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ausreichend trainiert habe, körperlich gesund bin und mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde.

Datum/Unterschrift der Teilnehmer: _____ Datum/Unterschrift des Erziehungsberechtigten _____

Schweriner Sportclub/Abt. LA; Von Flotow-Straße 20;19059 Schwerin Tel./Fax/AB: 0385 795577

E-Mail: ssc-la@gmx.de

