

## Zeitplan 23. Jedermann - Zehnkampf 2015

**Samstag, den 12.9.**

**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

**Sonntag, den 13.9.**

**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
<b>Kugel</b>	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](mailto:ssc-la@gmx.de)

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