

## Anmeldung

nur online unter: [www.tsherzogenaurach.de](http://www.tsherzogenaurach.de)

*klick mich an*



QR-Code zur Anmeldung

## Übernachtung und Verpflegung

### Übernachtungsmöglichkeiten:

- Im Sportheim direkt am Stadion.  
1 Übernachtung: Preis auf Anfrage  
Buchungen unter 091 32/10 54 bis spätestens 1. August.
- Hotel- oder Pensionsübernachtungen, die in Eigenregie zu buchen sind bei der Stadt Herzogenaurach, Fremdenverkehrsamt,  
Tel.: 091 32/90 10

Für ausreichende Verpflegung der Aktiven, Fans und Betreuer ist während der gesamten Veranstaltungen gesorgt.

### Teilnehmergebühr

- Nichtmitglieder 40,- Euro · TSH-Mitglieder: 25,- Euro
- Alle Teilnehmenden erhalten ein Adidas-JMZK-T-Shirt
- Essen ist am Samstag und Sonntag á la carte in der TS-Gaststätte möglich
- Überweisung an:  
Sparkasse Erlangen · IBAN: DE52 7635 0000 0006 0052 05

BIC: BYLADEM1ERH

Verwendungszweck: JMZK22 und Name

(Kopie der Überweisung bitte zur Veranstaltung mitbringen.)

### Anmeldeschluss

**Montag, 19. September 2022.**

Nachmeldungen sind nicht möglich.

Teilnehmerbeschränkung auf 100 Athleten!

### Wichtig

Die Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Unfälle, die im Verlauf der Veranstaltung auftreten. Außerdem sollte sich jeder Aktive vorher das Einverständnis seines Hausarztes holen. Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Fotos im Rahmen der Veranstaltung von Ihnen gemacht und anschließend veröffentlicht werden dürfen.

Unter  
allen Teilnehmern  
werden wieder  
tolle Preise  
verlost!

# 24. INTERNATIONALER JEDERMANN/-FRAU ZEHNKAMPF

24. und 25. September 2022

Bei der Turnerschaft Herzogenaurach 1861



Sparkasse  
Erlangen



[www.tsherzogenaurach.de](http://www.tsherzogenaurach.de)



## WANN?

SAMSTAG, 24. SEPTEMBER 10 UHR

Die Riegeinteilung finden Sie ab Freitag 23. September, ab 10 Uhr auf unserer Homepage: [www.tsherzogenaaurach.de](http://www.tsherzogenaaurach.de)

## WO?

TURNERSCHAFT HERZOGENAURACH 1861

Adalbert-Stifter-Straße 50, 91074 Herzogenaaurach  
Tel: 091 32/1054

## Startberechtigt

Sportler und Sportlerinnen von 12 bis 76 Jahren, die an zwei Tagen die Vielfalt der Leichtathletik kennen lernen möchten, können sich dieser tollen Herausforderung stellen und die besondere Atmosphäre eines Zehnkampfes schnuppern.

## Organisatorische Hinweise

Drei verschiedene Gruppen sind vorgesehen:

### 1. „Hobby-Riegen“

Reine Hobbysportler, die Geräte und Gewichte sowie Anfangshöhen selber bestimmen können. Anfangshöhe Stabhochsprung: 1,20m, Steigerung 10cm

### 2. „Jedermann/-frau-Riegen“

Sportler, die mit Ausnahme des Hürdenlaufs keine Erleichterung haben.

Anfangshöhe Stabhochsprung:

1,20 m - 1,40 m - 1,60 m - 1,70 m danach 10 cm Steigerung

### 3. „Profi-Riegen“ (nur Männer: U 20 m, U 18 m, Senioren m)

Offizieller Wettkampf.

Anfangshöhe Stabhochsprung: 2,00m, dann 2,20m, 2,40m und danach 10cm Steigerung. Geräte werden gestellt, eigene sind ebenfalls zugelassen, müssen aber abgenommen werden. Die Zeitnahme erfolgt voll elektronisch.

## Wettkampfgeln

1. In den **Hobbyriegen** sind Wurf- und Stoßgewichte sowie die Hürdenhöhe frei wählbar.

2. Bei den **Jedermann-Riegen**: Hürden: Männer 110 m mit 91 cm Höhe und Abstand 9,14 m, **Frauen 100 m mit 84 cm Höhe und Abstand 8,50 m**

Anfangshöhe Hochsprung 1,15 m, Steigerung je 5 cm.

Anfangshöhe Stabhochsprung: 1,20 m

3. Beim offiziellen Wettkampf der **Profi-Riegen** (nur Männer) gelten die Regeln der IAAF und des DLV.

**Die Wertung erfolgt altersgerecht (d.h. Seniorenwertung automatisch!)**

## Punktwertung

Punkte	100 m		Weit		Kugel		Hoch		400 m	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
	001	17,83	20,80	2,25	2,13	1,53	1,52	0,77	0,76	81,21
100	15,86	18,41	3,28	2,95	3,39	3,24	1,04	0,94	71,96	80,88
200	14,83	17,20	3,97	3,50	5,15	4,86	1,22	1,07	67,27	75,83
300	14,09	16,25	4,56	3,96	6,81	6,44	1,38	1,19	63,57	71,85
400	13,41	15,43	5,09	4,39	8,56	8,00	1,52	1,29	60,40	68,43
600	12,26	14,03	6,06	5,15	11,89	11,07	1,77	1,48	54,98	62,58
800	11,27	12,83	6,95	5,84	15,16	14,08	2,00	1,65	50,32	57,57

Punkte	Hürden		Diskus		Stab		Speer		1500 m	
	110 m	100 m	m	w	m	w	m	w	m	w
	001	28,09	26,40	4,10	3,10	1,03	1,02	7,12	3,87	7:54,11
100	24,07	23,03	10,44	9,70	1,78	1,56	16,34	9,63	6:49,08	7:38,62
200	22,14	21,35	16,08	15,59	2,31	1,93	22,82	15,16	6:16,84	7:04,55
300	20,65	20,03	21,46	21,20	2,76	2,25	30,04	20,57	5:51,57	6:37,96
400	19,38	18,90	26,68	26,64	3,18	2,55	37,06	25,92	5:29,96	6:15,30
600	17,23	16,97	36,79	37,18	3,94	3,09	50,74	36,46	4:53,20	5:36,86
800	15,41	15,32	46,60	47,40	4,64	3,59	64,10	46,87	4:21,77	5:04,10

KINDER  
AUFGEPASST!  
Ihr seid zu unserem  
Kinderlauf am  
Samstag  
Nachmittag  
eingeladen!

## Wertung

**Altersklassenwertung** und offizielles Ergebnis nur in der **Profi-Riege** (= offizielle Wertung nach IAAF). In der **Hobby-** und in der **Jedermann-Riege** gibt es jeweils eine Wertung für alle Teilnehmer (nicht-offizielle Wertung). Zudem gibt es einen extra Punkteschlüssel für Teilnehmerinnen da keine geschlechtergetrennte Wertung erfolgt.

**Teamwertung:** 3 Personen bilden ein Team (nur für Hobby- und Jedermann-Riege). Meldung bitte vor Beginn der 1. Disziplin.

## Infos und Vorbereitungen

Auskünfte erteilt André Zahl (JM10Kampf@tsherzogenaaurach.de). Ein vorbereitendes Training ist im Rahmen der 10-Kampf Gruppe jeweils montags von 18–20 Uhr am TS-Platz möglich: für TSH-Mitglieder frei, Nichtmitglieder erhalten für ca. 60 Euro eine zeitlich begrenzte Vereinsmitgliedschaft.

