

Wettkampfregeeln

- jedes Team muss ausschließlich aus Familienmitgliedern bestehen
- max. 27 Teams können sich anmelden
- jedes Teammitglied muss mindestens 2 der 10 Disziplinen angehen
- die 5 Disziplinen des 1.Tages sind in einer Stunde zu absolvieren
- danach ist bis zum Hürdenlauf eine Pause von 60 min zum Erholen
- die Zeitvorgaben auf den Laufzetteln sind einzuhalten !!
- der Start zu den 1500m-Läufen ist gegen **16.00 und 16.48 Uhr**,
- die Punktwertung erfolgt nach der internationalen Punktetabelle plus Zusatzpunkten, siehe Rückseite
- bei einigen Disziplinen haben wir nicht nur für die jungen Sportler erleichterte Bedingungen geschaffen ☺
- gegen 17.00 Uhr ist der Grill heiß und es können die verlorenen Kalorien wieder reingeholt werden
- gegen 17.30 Uhr erfolgt die Auswertung und Siegerehrung

Punktetabelle

Punkte	100m	Weit	Kugel Hoch	400m	110 H	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

entspricht internationalen ZK-Punktetabelle der Männer



Familienzehnkampf 2017

10. September

Güstrow





Veranstaltungsinformationen:

Termin : 10.09. 2017, 12.00 Uhr

Ort: Güstrow, Zum Niklotstadion 1,
Sportschule des LSB M-V e.V.

Ausrichter : LAC Mühl Rosin

Teilnehmer : Teams aus mindestens 2
Familienmitgliedern

Anmeldung : mit Teamnamen, Namen und
Geburtsjahr der einzelnen Mitglieder und
der Entscheidung wer von euch den Hürdenlauf
absolvieren soll bei:

Jan Kawelke,

Tel.: 0179/4513258, E-Mail. jankawelke@web.de

Meldetermin : bis 25.08.2017

Startgebühr pro Team: 30 €, zu zahlen bis zum
25.08.2017 auf das Konto des LAC-Mühl Rosin

IBAN : DE60 1305 0000 0201 0290 57

BIC : NOLADE 21 ROS

Alle angemeldeten Teilnehmer sind über die Sport-
Unfallversicherung des LSB Mecklenburg –
Vorpommern versichert

Zusatzpunkte pro Disziplin

