



# VfV Spandau 1922 e.V.

## Stadion Hakenfelde

J  
E  
D  
E  
R  
M  
A  
N  
N  
-  
Z  
E  
H  
N  
K  
A  
M  
P  
F

<b>Disziplinen für <u>alle</u> Wertungsklassen</b>	<b>Regeln Jedermann-Zehnkampf</b>
<b>100 m</b>	Tiefstart oder Hochstart
<b>Weitsprung</b>	3 Versuche mit Absprung vom Brett
<b>Kugel</b>	3 Versuche, für Damen, Jugendliche und ältere Sportler gelten geringere Wurfgewichte
<b>Hochsprung</b>	Anfangshöhe 80 cm - Steigerung um 4 cm - bei maximal 3 Versuchen pro Höhe
<b>400 m</b>	Tiefstart oder Hochstart
<b>110 m Hürden</b>	Hürdenhöhe 91 cm und für alle Damen, Jugendliche sowie ältere Sportler 76 cm. Der Anlauf zur 1. Hürde beträgt 13,72 m und der Zwischenabstand 9,14 m.
<b>Diskus</b>	3 Versuche, für Damen, Jugendliche und ältere Sportler gelten geringere Wurfgewichte
<b>Stabhochsprung</b>	Anfangshöhe 1,10 cm - Steigerung um 15 cm - bei maximal 3 Versuchen pro Höhe
<b>Speer</b>	3 Versuche, für Jugendliche, Damen und ältere Sportler gelten geringere Wurfgewichte
<b>1500 m</b>	Hochstart, für jede Riege wird ein Lauf durchgeführt