



VfV Spandau 1922 e.V. Stadion Hakenfelde

Regeln Kinder-Zehnkampf

Disziplinen Kinder 10-13 Jahre (U12 + U14)	
50 m	Hochstart / Tiefstart
Weitsprung	3 Versuche aus der Zone
Kugel	3 Versuche 3,0 kg
Stabweitsprung	3 Versuche
200m	Hochstart / Tiefstart
60 m Hürden	Hochstart / Tiefstart ca. 65 cm Höhe 11,5 m/7,5 m/11,5 m
Ringwurf	3 Versuche
Hochsprung	3 Versuche ab 80 cm
Speer	3 Versuche 400 g
800 m	Hochstart

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