



# Kinder-Zehnkampf Frankfurt

## Veranstalter:

Eintracht Frankfurt e.V. – Abteilung Leichtathletik  
Alfred-Pfaff-Straße 1  
60386 Frankfurt am Main

## Ansprechpartner/Wettkampfleitung:

Marianne Bechmann  
[leichtathletik@eintracht-frankfurt.de](mailto:leichtathletik@eintracht-frankfurt.de)

## Austragungsort:

Bundes- und Landesleistungsstützpunkt Leichtathletik  
Bezirkssportanlage Hahnstraße  
Hahnstraße 75  
60528 Frankfurt am Main

## Datum und Beginn:

24.09.2022 09:30 Uhr

## Teilnahmeberechtigung:

- Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler der **Jahrgänge 2009 bis 2014**
- Die Kinder der U10 absolvieren einen 9-Kampf **ohne** Hochsprung
- Alle Gruppen werden durch Leichtathletik erfahrene Personen betreut.
- Der olympische Zehnkampf bleibt in seiner Struktur erhalten, sieht jedoch altersspezifische Erleichterungen vor (kleinere Gewichte, kürzere Laufstrecken,...).
- Der Wettkampf wird etwa 7 Stunden dauern. Die körperliche Belastung reduziert sich aber durch die geringere Anzahl der Versuche und viele Pausen.
- Der Zehnkampf ist auch für Kinder zu schaffen, die keine leichtathletischen Vorkenntnisse besitzen, eine allgemeine sportliche Eignung wird jedoch empfohlen.
- Im Wettkampf werden die Regeln und Bewegungsabläufe noch mal dargestellt und ggf. Einstiegshilfen angeboten.
- Eine Stunde vor dem jeweiligen Wettkampfbeginn können die Startunterlagen im Wettkampfbüro abgeholt werden. 30 Minuten vorher wird sich jede Gruppe gemeinsam für die erste Disziplin aufwärmen.
- Wir freuen uns über viele Eltern und Verwandte, die ihre Kinder bei diesem sportlichen Erlebnis betreuen und in allen zehn Übungen anfeuern.

# Kinder-Zehnkampf Frankfurt

## **Meldung:**

Meldungen sind formlos zu richten an:

[leichtathletik@eintracht-frankfurt.de](mailto:leichtathletik@eintracht-frankfurt.de)

Mindestangabe Vorname, Name, Geschlecht, Jahrgang und Verein

Meldeschluss ist der **12.09.2022**

## **Organisationsgebühren:**

Einzelwettbewerb: 15 €

Das Meldegeld ist vor Ort in bar zu entrichten.

## **Wettkampfunterlagen:**

Die Wettkampfunterlagen werden Vereinsweise gegen Entrichtung der Meldegebühr am Veranstaltungstag ab 08:30 Uhr ausgehändigt.

## **Zeitplan:**

09:30 Uhr U12 Aufwärmen

10.00 Uhr U14 Aufwärmen

10.45 Uhr U10 Aufwärmen

## **Siegerehrung:**

Die Siegerehrung findet ca. 30 Minuten nach Beendigung des letzten Wettkampfes in der Altersgruppe statt.

Jeder Finisher erhält eine Urkunde.

## **Verpflegung:**

Es werden Getränke und Speisen zum Verkauf angeboten.

# Kinder-Zehnkampf Frankfurt

Disziplinen (die Reihenfolge ist flexibel und nicht bindend):

## 1. Disziplin: 30 Meter-Sprint fliegend

Mit Lichtschranken wird die Zeit gemessen, die über eine Strecke von 30 Metern erzielt wird. Der Anlauf zur ersten Messstrecke kann frei gewählt werden, günstig sind ca. 15 Meter. Jeder Teilnehmer hat einen Versuch

## 2. Disziplin: Weitsprung

Jeder Teilnehmer hat drei Versuche, der Absprung erfolgt aus einer 80 cm breiten Absprunghöhe. (Der Wettbewerb wird nach der IWR durchgeführt)

## 3. Disziplin: Ballstoß

Statt mit einer Eisenkugel wird mit einem bunten Medizinball gestoßen. Gewicht: 1,5 Kg, U10 1,0 kg. Jeder Teilnehmer hat drei Versuche.

## 4. Disziplin: Hochsprung

Auch beim Hochsprung gelten die offiziellen Regeln: Absprung mit einem Bein, drei Versuche über jede Höhe. Aber insgesamt wird die Anzahl der Versuche auf 6 beschränkt. Steigerung je Versuch = 5 cm.

**Für die U 10 entfällt der Hochsprung.**

## 5. Disziplin: 150 Meter-Shuttle-Lauf

Die Strecke von insgesamt 150 Metern ist eine Wendestrecke von 35 Metern, die viermal gelaufen wird. Die letzte Bahn verlängert sich um 10 Meter bis zur Ziellinie. In jedem Lauf starten drei Kinder gemeinsam.

## 6. Disziplin: Tennisring-Weitwurf

Ähnlich zum Diskuswerfen wird ein Tennisring aus einer Schleuderbewegung so weit wie möglich geworfen. Jeder Teilnehmer hat drei Versuche.

## 7. Disziplin: 50 Meter Hürdenlauf

Drei Kinder starten gemeinsam auf einem Hürdenparcours, auf dem 4 Zachariashürden überlaufen werden sollen. Abstand 1. Hürde = 11,00 Meter, Abstand zwischen den Hürden = 6,50 Meter

## 8. Disziplin: Stabhochsprung (mit Hilfestellung) für U14 und U12

Wie beim Hochsprung hat jeder Teilnehmer maximal drei Versuche über jede Höhe und acht Versuche insgesamt. Die Gruppe kann ggf. nach Anfänger und Fortgeschrittenen aufgeteilt werden, die Steigerung beträgt bis 1,75 Meter immer 20 cm, danach immer 10 cm.

# Kinder-Zehnkampf Frankfurt

Ein Trainer hält den Stab im Absprungkasten fest, die Schüler laufen an den bereitgestellten Stab und springen mit dessen Hilfe über die Latte.

## **8. Disziplin: Stabweitsprung für U10**

Jeder Teilnehmer hat 3 Versuche. Der Anlauf erfolgt mit einem Stab, der beim Absprung in einem großen Ring /Gymnastikreif „eingestochen“ wird.

## **9. Disziplin: Vortexwurf**

Die Teilnehmer werfen anstatt mit Speeren mit dem Nerf Vortex, einem kleinen Football mit Stabilisationsflossen. Jeder Sportler hat drei Versuche.

## **10. Disziplin: 800 Meter Lauf**

Der Wettbewerb wird nach der IWR durchgeführt

# Kinder-Zehnkampf Frankfurt

## Presse:

Pressevertreter melden sich bzgl. Akkreditierung an den Veranstalter unter der Mailadresse [leichtathletik@eintracht-frankfurt.de](mailto:leichtathletik@eintracht-frankfurt.de)

## Corona: Zutrittsberechtigungen / Zuschauer / Nachweispflicht:

bitte kurzfristige Veröffentlichungen (zum Meldeschluss) beachten, wir richten uns nach den zum Veranstaltungszeitpunkt geltenden Corona Maßnahmen des Landes Hessen, der Stadt Frankfurt & des Bundesstützpunktes Frankfurt am Main.

# Kinder-Zehnkampf Frankfurt

## **Datenschutz:**

Die bei der Anmeldung vom Teilnehmer angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und in dem zur Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung - im Sinne der »Satzung und Ordnungen« des DLV sowie der »Internationalen Wettkampfregelein (IWR)« erforderlichen Umfang verwendet und weitergegeben.

Dies gilt ebenfalls für die zur Zahlungsabwicklung notwendigen Daten. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer einer Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein.

Name, Vorname, Altersklasse, Jahrgang, Verein, Startnummer und Ergebnis (Platzierung und Zeiten) des Teilnehmers können zur Darstellung von Start- und Ergebnislisten in allen relevanten veranstaltungsbegleitenden Medien (Druck-erzeugnissen wie Programmheft, Ergebnisheft und Ergebnis-CD sowie im Internet) abgedruckt bzw. veröffentlicht werden. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung und Verwertung der personenbezogenen Daten zu diesem Zweck ein.

Gespeicherte personenbezogene Daten können gegebenenfalls an einen kommerziellen Dritten zum Zweck der Zeitmessung, Erstellung der Ergebnislisten sowie der Einstellung dieser Listen ins Internet weitergegeben werden. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung und Weitergabe der Daten zu diesem Zweck ein.

Die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews des Teilnehmers in Rundfunk, Fernsehen, Printmedien, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen, im WWW und in den Social Media-Kanälen können vom Veranstalter ohne Anspruch auf Vergütung verbreitet und veröffentlicht werden. Die eigenen Verwertungsansprüche der Teilnehmer oder Urheber bleiben von dieser Regelung unberührt.

Die Teilnehmer / Teilnehmerinnen sowie deren Erziehungsberechtigten können der Weitergabe / Veröffentlichung der personenbezogenen Daten jederzeit gegenüber Eintracht Frankfurt e.V., Alfred-Pfaff-Straße 1, 60386 Frankfurt, schriftlich, oder E-Mail ([leichtathletik@eintracht-frankfurt.de](mailto:leichtathletik@eintracht-frankfurt.de)) widersprechen.

## **Haftung:**

Wir schließen unsere Haftung für einfache fahrlässige Pflichtverletzungen aus, sofern diese keine vertragswesentlichen Pflichten oder Schäden aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit betreffen. Gleiches gilt für Pflichtverletzungen unserer Erfüllungsgehilfen.