

## Rheinland-Meisterschaften Männer-Fünfkampf

DSMM Gruppe 3 W/M14/15

Rahmen-Wettbewerb: DSMM W/M12/13 Gruppe 2

Alternativer Mehrkampf: W/M10/11

- Termin:** Samstag, 18. September 2010  
**Ort:** 56269 Dierdorf, Stadion im Schulzentrum, Schulstraße  
**Ausrichter:** TuS Dierdorf  
**Meldungen über:** LA.net: <https://lanet.seltec-sports.de> oder  
 Walburga Rudolph, Eichenstr. 4, 56305 Puderbach  
 Fon: 02684/1034, E-Mail: rudolph-puderbach@t-online.de  
**Meldeschluss:** 08. September 2010 (Posteingang)

### Meldegebühren

Je Gruppe 1. Mannschaft (Meisterschaft DSMM): 35,00 EUR

Je Gruppe 1. Mannschaft (Rahmen-Wettbewerb): 28,00 EUR

Jede weitere Mannschaft: 17,00 EUR

### Wettbewerbe und Zeitplan

Zeit	M14/15	W14/15	M12/13	W12/13	Männer Fünfkampf
13.00	Ball 200g	Kugel	Weit 2		Weit 1
13.15		100m			
13.30	100m			Ball 80g	
14.00		Weit 1	75m		
14.15	Kugel			75m	Speer
14.30			Ball 200g		
15.00				Weit 2	
15.15	Weit 1	Ball 200g			
15.30					200m
15.45			4x75m		
16.00				4x75m	
16.15		4x100m			Diskus
16.30	4x100m				
16.45		800m			
17.00	1000m				
17.45					1500m

Zeitplan-Änderungen vorbehalten!

# RM Fünfkampf/DSMM

---

**Auszeichnungen:** Jedes Mitglied der Siegermannschaft den LVR-Meisterwimpel. Urkunden erhalten die Mitglieder der ersten drei Mannschaften jeder Gruppe.

**Technische Hinweise:** Die Meldungen zur DSMM sollen nur die Namen der Teilnehmer enthalten. Am Wettkampftag werden Stellplatzkarten in der Menge der möglichen Disziplinen ausgegeben, die wie bei einer Einzelmeisterschaft 60 Minuten vor Wettkampfbeginn am Stellplatz abzugeben sind. Nachmeldungen von nicht gemeldeten Teilnehmern können am Wettkampftag nicht mehr akzeptiert werden.

In jeder Disziplin sind maximal vier Teilnehmer startberechtigt. Teilnehmer, die zwei zeitgleiche Disziplinen gemeldet haben, können in den laufenden Wettkampf einsteigen, aber keine Versuche nachholen. Lauf gilt vor Sprung, Sprung geht vor Wurf.



# Alternativer Wettkampf W/M10/11

## Folgende Disziplinen werden durchgeführt:

- 8 x 50 Meter Staffel (davon mindestens vier Mädchen) mit Hochstart.
- Scherhochsprung (Landung auf den Füßen, Anfangshöhe 0,60 m, Steigerung 5 cm, je Höhe ein Versuch, ein Joker-Versuch, bei Landung auf dem Rücken ist der Versuch ungültig).
- 40 Meter Bananenkistensprint (Kästen bei 11, 18, 25 und 32 Metern, Höhe 50 cm)
- Zielwerfen mit dem Schlagball (vier Versuche, Ziel bei 25 Meter, Zonenkreise um das Ziel im 1-, 3-, 6- und 10-Meter-Radius)
- 6 Minuten Transportlaufen (auf einem Rundkurs von ca. 100 m transportieren die Läufer/innen so viele Gegenstände wie möglich)

## Zeitplan

Zeit	W/M10/11 (Riege 1)	W/M10/11 (Riege 2)
13.45	8x50m	8x50m
14.15	Scherhochsprung	Zielwurf
15.00		40m-Hindernissprint
15.15	40m-Hindernissprint	Scherhochsprung
16.15	Zielwurf	
17.15	Transportlauf	
17.30		Transportlauf

**Hinweise:** Es handelt sich um einen gemischten Wettkampf. Zu jeder Mannschaft gehören 8 bis 12 Teilnehmer, davon mindestens 4 weibliche Teilnehmer. In allen Disziplinen gehen acht Teilnehmer, davon mindestens 3 weibliche Teilnehmer an den Start.

**Ausnahme:** Im Scherhochsprung können nur 6 Teilnehmer, davon mindestens 3 weibliche Teilnehmer eingesetzt werden.

Die Vereine werden gebeten, ihrer Mannschaft einen Namen zu geben (z.B. „Tarzan-Tiger“ usw.), die mit der Mannschaftsmeldung dem Veranstalter mitgeteilt werden. Wegen der Vorbereitung der Urkunden ist die namentliche Meldung unbedingt erforderlich.

**Wertung:** In den Einzeldisziplinen werden die Leistungen aller Teilnehmer/innen zu einem Mannschaftsergebnis addiert. Der erreichte Platz ist zugleich die Platzziffer für das Endergebnis.

**Beispiel:** Die „Rhein-Flitzer“ erreichen zwei 1. Plätze, einen 3. Platz sowie zwei vierte Plätze, so erhalten sie in der Endabrechnung 13 Punkte.