



# Zehnkampf

## Die Challenge im Februar:

*10 Disziplinen, jeweils drei in den ersten drei Wochen, die Königsdisziplin in der letzten Woche!*

Die Teilnahme ist offen für alle Sportler\*innen aus allen Disziplinen (Triathleten\*innen/Läufer\*innen/Radsportler\*innen etc.), eine Wertung findet in allen Schülerklassen (D; B; A), Jugendklassen (B; A) sowie ab Junioren statt. Es gibt keine AK-Wertung im Erwachsenenbereich, dafür allerdings eine Teamwertung: die drei schnellsten Damen/Herren einer Mannschaft werden gewertet (bitte auf gleiche Schreibweise des Vereinsnamens achten!) Die Anmeldung erfolgt zentral unter [www.de-timing.de](http://www.de-timing.de), die Startgebühr für alle Schüler und Jugendklassen beträgt 10 Euro, für Junioren und Erwachsene 15 Euro. Medaillen für alle Teilnehmer\*innen und Sachpreise für die jeweils schnellsten aller Altersklassen sowie der Teamwertung (Damen und Herren) werden bei nächstmöglicher Gelegenheit ausgegeben.



### **Schüler D bis Schüler B**

Laufen: Pendellauf 6x10m; 50m; 200m; 400m; 1000m; Laufschuh-Wechsel

Radfahren: 500m aus dem Stand; Wechsel aufs Rad

Kraft/Koordination: Sprungseil (30 Bodenkontakte); Liegestütz (15)

## **Schüler A bis Erwachsene**

Laufen: Pendellauf 10x10m; 100m; 400m; 1000m; 3000m; Laufschuh-Wechsel

Radfahren: 1000m aus dem Stand; Wechsel aufs Rad

Kraft/Koordination: Sprungseil (60 Bodenkontakte); Liegestütz (30)

- Strecken mit Maßband/Fahrradcomputer oder GPS-Gerät vermessen
- Immer zu zweit (Trainingspartner\*in/Trainer\*in/Eltern)
- Korrekte Bewegungsausführung bei den Kraft- und Koordinationsaufgaben
- Die Lauf- und Radanforderungen auf flacher Strecke möglichst ohne Verkehr!
- MTB, Rennrad, Tourenrad, Puky-Rad
- Erläuterungen zu allen Aufgaben in Form von kurzen Videos findet ihr auf der Homepage des RTV [www.rtv-triathlon.de](http://www.rtv-triathlon.de)

Erläuterungen zu den Disziplinen:

- **Pendellauf:** ihr vermesst eine 10m lange Strecke und markiert diese mit zwei Linien. Ihr lauft die 10m-Strecke 6x/10x im Sprinttempo hin- und her, an jeder Linie geht ihr in die Liegestützausgangsposition (auf den Boden legen ist zu kalt!). Ihr stoppt die Zeit vom Start in der Ausgangsposition bis zum Ende in derselben!
- **Laufschuh-Wechsel:** ihr nehmt die 10m Strecke aus dem Pendellauf und stellt euch auf Socken an die Startlinie. An der zweiten Linie „warten“ eure Laufschuhe (hoffentlich mit Schnellverschluss...). Ihr rennt 10m zu den Laufschuhen, zieht diese an (bitte komplett!!!) und lauft mit Schuhen die 10m zurück ins Ziel und stoppt eure Zeit!
- **Radfahren aus dem Stand:** ihr steht **neben** eurem Rad, nach dem Startsignal springt ihr aufs Rad und fahrt die vorher vermessene Strecke (500m/1000m). BITTE ACHTET AUF DEN VERKEHR oder nutzt eine abgesperrte Strecke!!!
- **Wechsel aufs Rad:** ihr nehmt wieder eure 10m Strecke und stellt euch auf Socken an die Startlinie. Euer Rad wartet in 10m Entfernung in der „Wechselzone“. Davor liegen ein Startnummernband, euer Helm und eure Schuhe (wer möchte, kann die Schuhe schon in die Pedale einklicken). Wenn ihr alles angezogen habt, schiebt ihr euer Rad die 10m zurück zum „Wechselbalken“! Dort steigt ihr aufs Rad und fahrt in die entgegengesetzte Richtung wiederum 10m zum Ziel!
- **Sprungseil:** Wie viel Zeit benötigt ihr für 30/60 Bodenkontakte?
- **Liegestütz:** Wie viel Zeit benötigt ihr für 15/30 korrekt ausgeführte Liegestütze?

Alle zehn Disziplinen und die Reihenfolge findet ihr auf unserer Homepage [www.rtv-triathlon.de](http://www.rtv-triathlon.de)

Wir würden uns sehr über kurze Videoclips oder Fotos von euren Aktionen freuen, die dann auf der Seite veröffentlicht werden!

Stand 24.01.2021; Änderungen vorbehalten