

## ***Punktewertung für schnelle Rechner - Siebenkampf***

<b>Disz./Punkte</b>	<b>1100</b>	<b>1050</b>	<b>1000</b>	<b>950</b>	<b>900</b>	<b>850</b>	<b>800</b>	<b>750</b>
100m Hürden	13,16	13,50	13,85	14,20	14,57	14,94	15,32	15,71
Hochsprung	1,89	1,85	1,81	1,77	1,73	1,69	1,65	1,61
Kugelstoß	18,54	17,81	17,07	16,32	15,58	14,83	14,09	13,34
200 m	22,79	23,29	23,80	24,32	24,86	25,41	25,97	26,55
Weitsprung	6,78	6,63	6,47	6,32	6,16	6,00	5,83	5,67
Speerwurf	62,30	59,74	57,18	54,62	52,04	49,46	46,88	44,28
800 m	2:01, 0	2:04, 3	2:07, 6	2:11, 0	2:14, 5	2:18, 1	2:22, 7	2:25, 5

<b>Faustregel 1</b>		
100 m Hürden	0,10 sec	= 14 Punkte
Hochsprung	3 cm	= 37 Punkte
Kugelstoß	50 cm	= 33 Punkte
200 m	0,10 sec	= 10 Punkte
Weitsprung	10 cm	= 32 Punkte
Speerwurf	1 m	= 19 Punkte
800 m	1 sec	= 14 Punkte

<b>Faustregel 2</b>		
100 m Hürden	10 Punkte	= 0,07 sec
Hochsprung	10 Punkte	= 1 cm
Kugelstoß	10 Punkte	= 15 cm
200 m	10 Punkte	= 0,10 sec
Weitsprung	10 Punkte	= 3 cm
Speerwurf	10 Punkte	= 50 cm
800 m	10 Punkte	= 0,7 sec

## **Punktewertung für schnelle Rechner - Zehnkampf**

<b>Disz./Pkt.</b>	<b>1000</b>	<b>950</b>	<b>900</b>	<b>850</b>	<b>800</b>	<b>750</b>	<b>700</b>	<b>650</b>
100 m	10,40	10,61	10,83	11,05	11,28	11,51	11,76	12,01
Weitsprung	7,76	7,56	7,36	7,15	6,94	6,73	6,51	6,29
Kugelstoß	18,40	17,59	16,79	15,98	15,16	14,35	13,53	12,71
Hochspr.	2,20	2,15	2,10	2,05	1,99	1,94	1,88	1,82
400 m	46,17	47,17	48,19	49,24	50,32	51,43	52,58	53,76
110m Hürd.	13,80	14,19	14,59	15,00	15,42	15,85	16,29	16,76
Diskuswurf	56,18	53,80	51,40	49,00	46,60	44,16	41,72	39,26
Stabhoch	5,28	5,12	4,96	4,80	4,63	4,46	4,29	4,11
Speerwurf	77,20	73,94	70,68	67,40	64,10	60,78	57,46	54,12
1500 m	3:53,7	4:00,5	4:07,4	4:14,5	4:21,7	4:29,2	4:36,9	4:44,9

<b>Faustregel 1</b>		
100 m	0,10 sec	= 22 Punkte
Weitsprung	10 cm	= 24 Punkte
Kugelstoß	50 cm	= 30 Punkte
Hochsprung	3 cm	= 28 Punkte
400 m	0,50 sec	= 24 Punkte
110m Hürden	0,10 sec	= 12 Punkte
Diskuswurf	1 m	= 20 Punkte
Stabhoch	10 cm	= 30 Punkte
Speerwurf	1 m	= 15 Punkte
1500 m	5 sec	= 33 Punkte

<b>Faustregel 2</b>		
100 m	10 Punkte	= 0,05 sec
Weitsprung	10 Punkte	= 4 cm
Kugelstoß	10 Punkte	= 15 cm
Hochsprung	10 Punkte	= 1 cm
400 m	10 Punkte	= 0,20 sec
110m Hürden	10 Punkte	= 0,08 sec
Diskuswurf	10 Punkte	= 50 cm
Stabhoch	10 Punkte	= 3 cm
Speerwurf	10 Punkte	= 65 cm
1500 m	10 Punkte	= 1,5 sec