### Was ist eine Altersklassenwertung?


### Faktoren und Mindestleistungen für alle Disziplinen

<table>
<thead>
<tr>
<th>Disziplin</th>
<th>Männer</th>
<th>Frauen</th>
<th>Mindestleistung</th>
<th>Progression</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>100m</td>
<td>25,4347</td>
<td>18,875</td>
<td>18 s</td>
<td>1,84 s</td>
</tr>
<tr>
<td>400m</td>
<td>1,3275</td>
<td>1,33425</td>
<td>25 s</td>
<td>1,84 s</td>
</tr>
<tr>
<td>1500m</td>
<td>0,9578</td>
<td>0,9983</td>
<td>400 m</td>
<td>1,85 s</td>
</tr>
<tr>
<td>Hürden</td>
<td>0,3495</td>
<td>0,3369</td>
<td>60 s</td>
<td>1,9 s</td>
</tr>
<tr>
<td>Weitsprung</td>
<td>2,1454</td>
<td>0,13880</td>
<td>20 cm</td>
<td>1,4 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Hochsprung</td>
<td>1,8466</td>
<td>1,84523</td>
<td>75 cm</td>
<td>1,4 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Stabhoch</td>
<td>0,2735</td>
<td>0,44125</td>
<td>100 cm</td>
<td>1,3 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Kugel</td>
<td>51,39</td>
<td>66,011</td>
<td>1,5 m</td>
<td>1,05 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Diskus</td>
<td>12,21</td>
<td>12,2111</td>
<td>4 m</td>
<td>1,1 cm</td>
</tr>
<tr>
<td>Speer</td>
<td>13,365</td>
<td>13,9898</td>
<td>6,8 m</td>
<td>1,08 cm</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Beispiel: Ralf Stelzer über 100 m

Athlet: Ralf Stelzer  
Altersklasse: M 45  
Disziplin: 100 m  
Leistung: 13,56 s  

\[ \text{Punktzahl} = \frac{25,4347 \cdot (18,875 - 13,56)}{0,9287} = 539 \text{ P.} \]

mit Altersklassenfaktor korrigierte Leistung: 13,56 s · 0,9287 = 12,59 s

### Punkteberechnung im Zehnkampf bis jetzt:

Für Lauf-Wettbewerbe:

\[ \text{Punktzahl} = \frac{\text{Leistung}}{\text{Mindestleistung} \cdot \text{Normierungsfaktor} + \text{Progression}} \]

Für Wurf- und Sprung-Wettbewerbe:

\[ \text{Punktzahl} = \frac{\text{Leistung} \cdot \text{Faktor}}{\text{Mindestleistung}} \]

### Übersicht über alle Altersklassenfaktoren


### Das Orga-Team

Liebe Jederfrauen und Jedermänner


Wir freuen uns auf einen tollen Zehnkampf mit euch  
Euer JMZK Orga-Team