

Rangturnen



Männerriege

BASSERSDORF

24. September 2022

13.00 Uhr

Liebe Männerturner von Kloten und Nürensdorf

Gerne laden wir euch zu unserem diesjährigen Rangturnen ein. Dieses wird im Rahmen des Rangturnens des Turnverein Bassersdorf auf der Mösli-Anlage in Bassersdorf ausgetragen. Während die Aktiven und Jugendlichen ihren Wettkampf am Vormittag absolvieren, stehen der Männerriege ab 13 Uhr die obere Turnhalle und der rote Platz zur Verfügung. Eine kleine Festwirtschaft ist seitlich der Wiese aufgebaut.

Da der Männerturntag von Bäretswil nicht mehr ausgetragen wird, suchte unsere Männerriege nach einer Möglichkeit, diesen Wettkampf als Rangturnen durchzuführen, um diese Disziplinen weiterhin in den Turnstunden zu üben. In etwas vereinfachter Form kann dieser Wettkampf im Mösli durchgeführt werden. Doch sollte es nicht nur ein Einzelwettkampf, sondern auch ein Vereinswettkampf werden. Deshalb freuen wir uns, dass die Männerturner aus unseren beiden Nachbar-Vereinen ihr Mitwirken zugesagt haben.

Es wird auch ähnliche Preise wie in Bäretswil für die Vereine und die besten Einzelwettkämpfer geben. Auf ein Startgeld verzichten wir bei dieser ersten Austragung, handelt es sich doch um einen Versuch, in kleinem Rahmen für Wettkampfstimmung zu sorgen. Doch erwarten wir, dass ihr beide zwei Kameraden als Schiedsrichter zur Verfügung stellen könnt.

Ich bitte euch um fristgerechte namentliche Anmeldung von Wettkämpfer und Schiedsrichter **bis spätestens 9.September 2022** an

Werner Vogel Brunnenstrasse 18, 8303 Bassersdorf,
werner.vogel@gmx.net

Wir freuen uns auf einen sportlichen und unterhaltsamen Nachmittag.

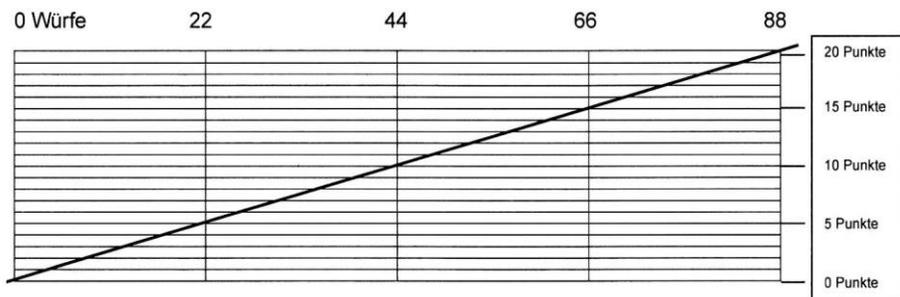
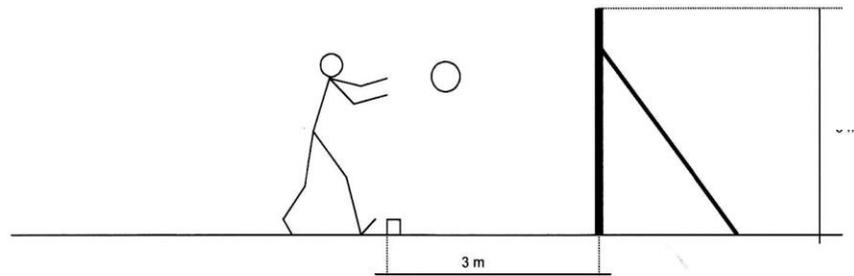
Werner Vogel, Oberturner MR Bassersdorf

Programm

- 12.30 Instruktion Schiedsrichter obere Halle
- 12.45 Gruppeneinteilung obere Halle
- 13.00 Wettkampfbeginn 1. Disziplin
- ca. 15.30 Wettkampfbende
- ca. 16.00 Rangverkündigung

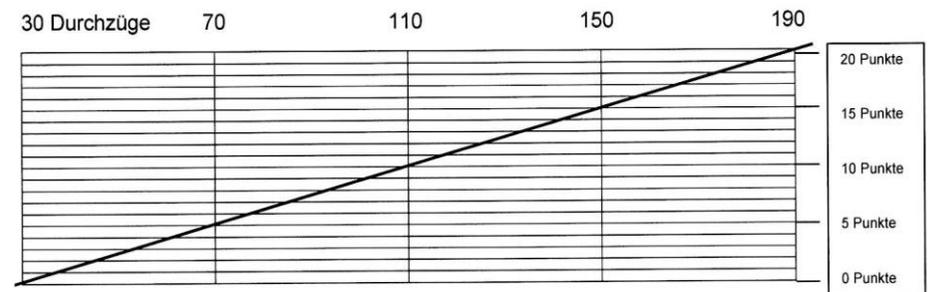
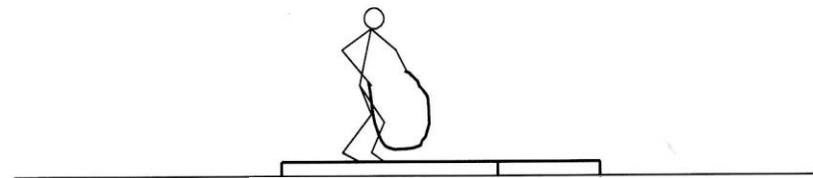
2 Ballprellen

- Wettkampfzeit:** 90 Sekunden.
- Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe möglichst viele Würfe an die Wand.
- Versuche:** 1
- Geräte:** 1 Basketball und 1 Reserveball.
Turnhallenwand Distanz 3 m
- Ausführung:** Ball werfen und **fangen**.
(kein schlagen, fausten, spicken usw.)
Der Reserveball darf von Vereinskameraden wieder beim Abwurfballen deponiert werden.
- Wertung:** Ohne Übertritt geworfene und direkt gefangene Bälle werden gezählt.



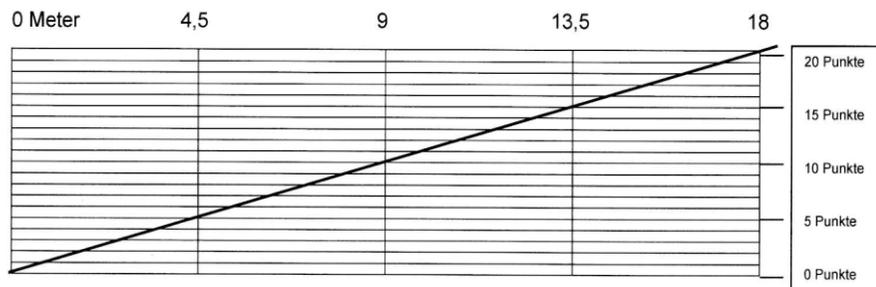
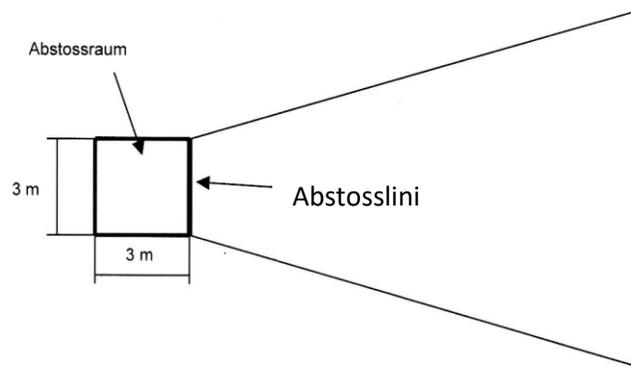
3 Seilspringen

- Wettkampfzeit:** 60 Sekunden.
- Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe möglichst viele Durchzüge.
- Versuche:** 1
- Geräte:** 1 Springseil
Die Seile werden vom Veranstalter gestellt, es dürfen keine eigenen Seile verwendet werden.
- Ausführung:** Hüpfart frei. (Mehrere Durchzüge im gleichen Sprung zählen einfach.)
- Wertung:** Gezählt werden nur volle Seildurchzüge.



6 Medizinballstossen

- Wettkampfziel:** Medizinball so weit wie möglich stossen
- Versuche:** 3 nacheinander
- Geräte:** Medizinball klein 2 kg
- Ausführung:** Medizinball stossen mit oder ohne Anlauf innerhalb des Abstossraumes.
- Ungültig sind:** Auf- oder Übertritt Abstosslinie.
Werfen statt Stossen
- Wertung:** Der weiteste Stoss wird gemessen.



7 Zielwurf

- Wettkampfzeit:** 90 Sekunden.
- Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe möglichst viele Läufe mit Treffern im Ziel erreichen.
- Versuche:** 1
- Geräte:** Kiste mit Tennisbällen und Zielfeld 1,2 x 1,8 m an Auffanggitter.
- Ausführung:** Start mit Tennisball bei **A**; Lauf in Abwurfzone **B** beide Füße in Zone, Wurf auf Ziel **C**, zurück zu **A** und der nächste Versuch.
- Wertung:** Der Lauf von **A** in die Abwurfzone zählt 1 Punkt. Treffer im Ziel zählen 2 Punkte, Total 3 Punkte möglich. Treffer nur gültig bei Abwurf ohne Übertritt über die Abwurfzone **B**.

