

Wettkampfbestimmungen

Wettkampfunterlagen: Sind frühzeitig bei der Wettkampfleitung abzuholen.

Meldezettell: Sind ausgefüllt spätestens 1 Stunde vor Wettkampf-Beginn der Wettkampfleitung abzugeben.

Riegenleiter: Es ist ein Riegenleiter zu bestimmen, der für einen geordneten Ablauf verantwortlich ist.

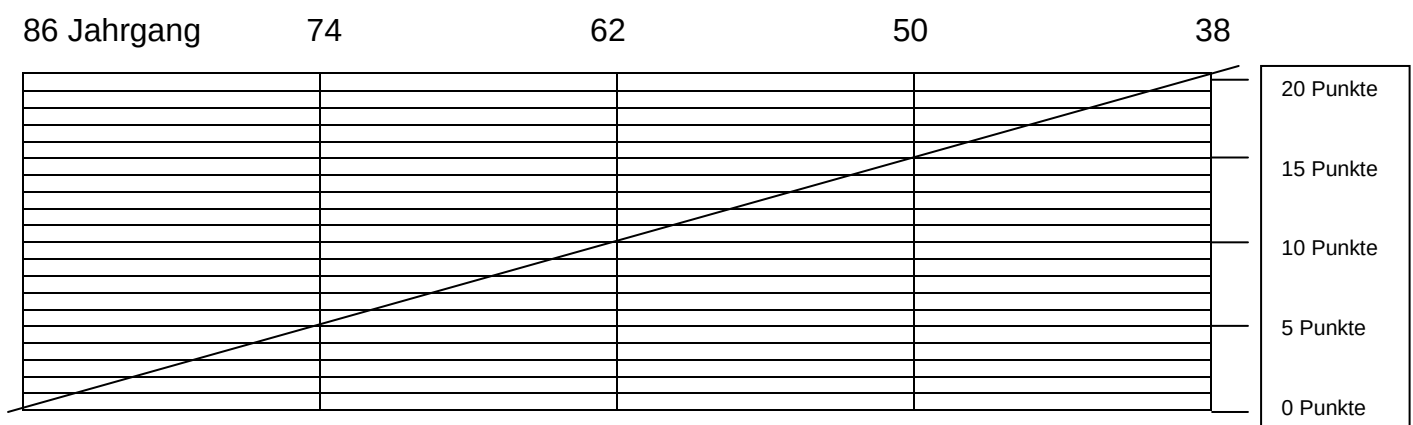
Einturnen: Ist auf den Wettkampfanlagen nicht gestattet.

Notenblätter: Sind durch den Riegenleiter **sofort** nach Wettkampfende der Wettkampfleitung abzugeben.

Schuhwerk: Nur Turnschuhe, Geräteschuhe oder Barfuss erlaubt.
(keine Nagel- oder Stollenschuhe)

Wertung: Es werden die 5 besten Resultate aus den 7 Disziplinen gewertet + Alterszuschlag.

Alterszuschlag



1 Ballprellen

Wettkampfzeit: 90 Sekunden.

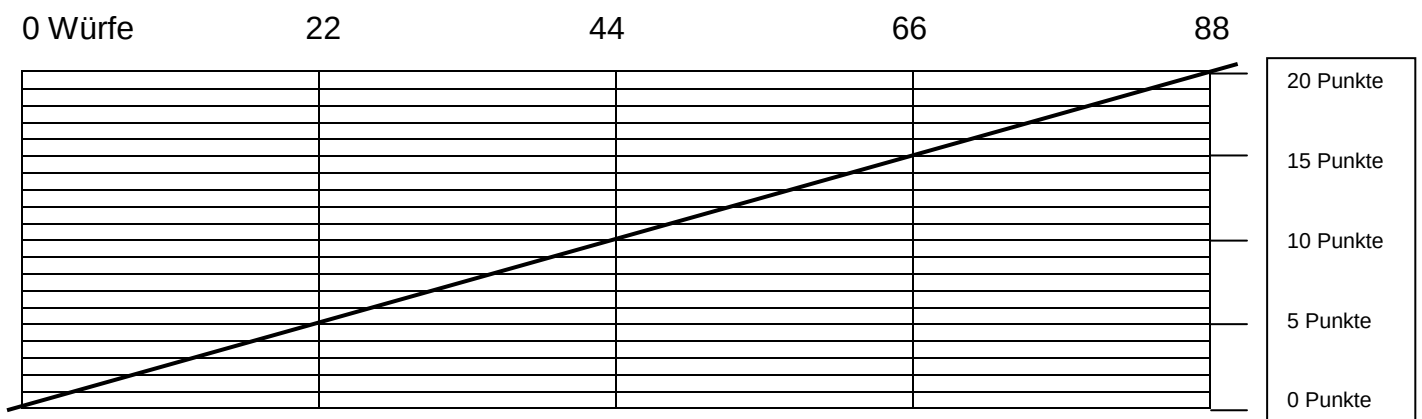
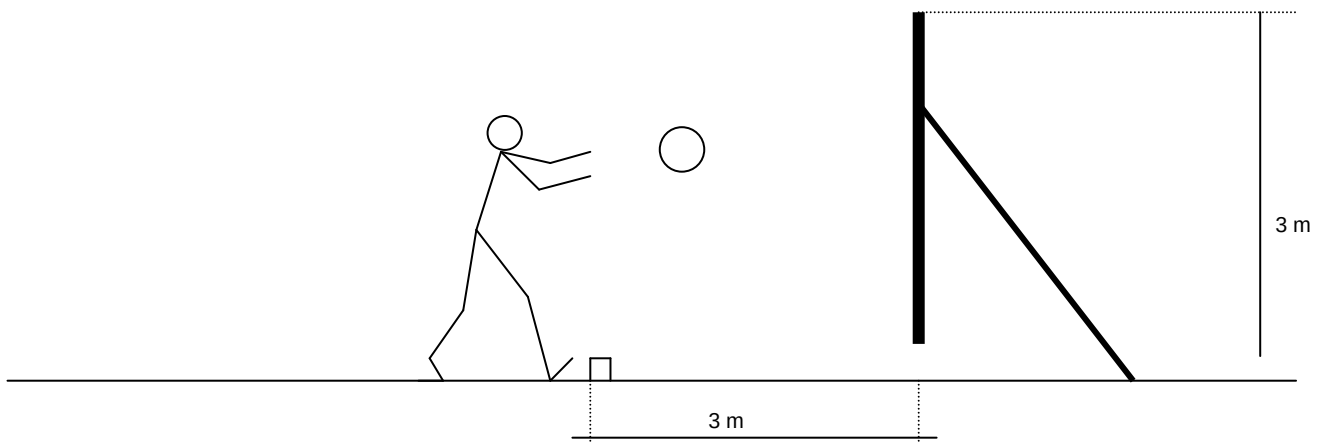
Wettkampfziel: Ohne Fremdhilfe möglichst viele Würfe an die Wand.

Versuche: 1

Geräte: 1 Basketball und 1 Reserve.
1 Holzwand H = 3m, B = 2m, Distanz = 3m

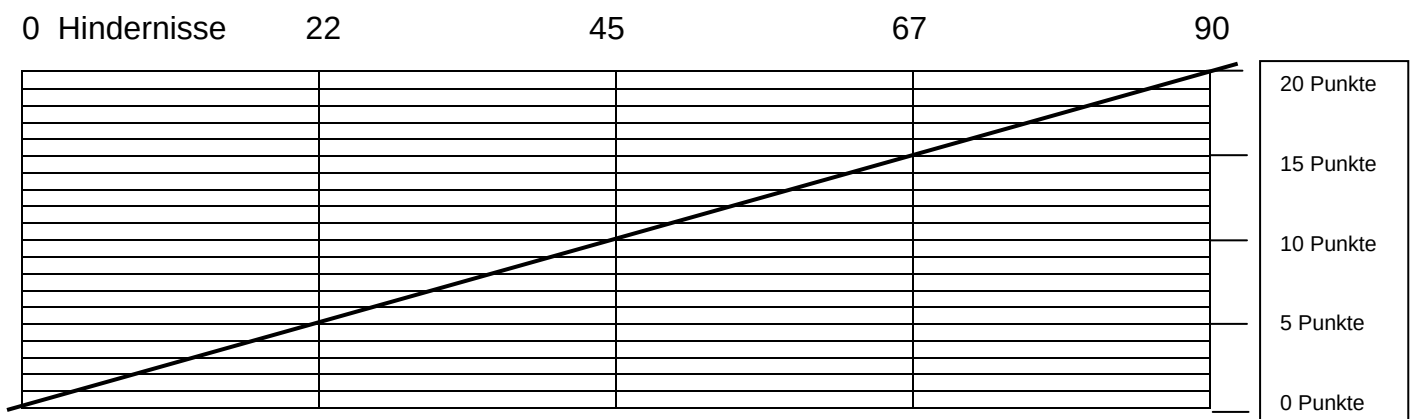
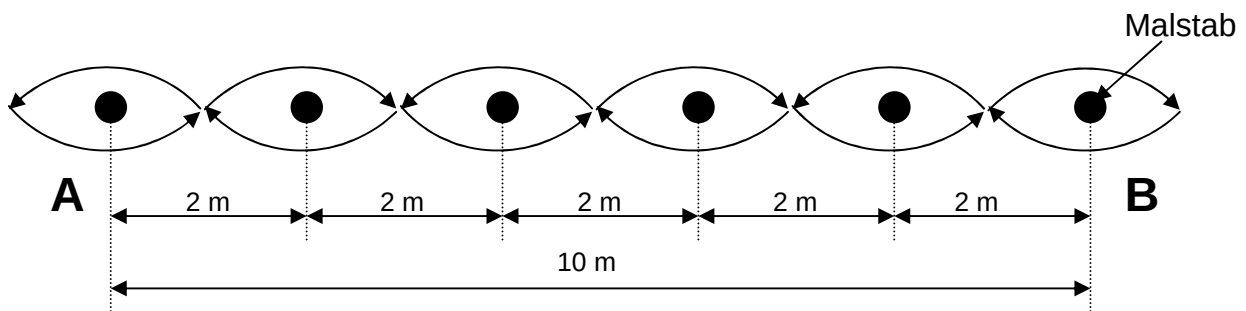
Ausführung: Ball werfen und **fangen**.
(kein schlagen, fausten, spicken usw.)
Der Reserveball darf von Vereinskameraden wieder
beim Abwurfballen deponiert werden.

Wertung: Ohne Übertritt geworfene und direkt gefangene Bälle werden gezählt.



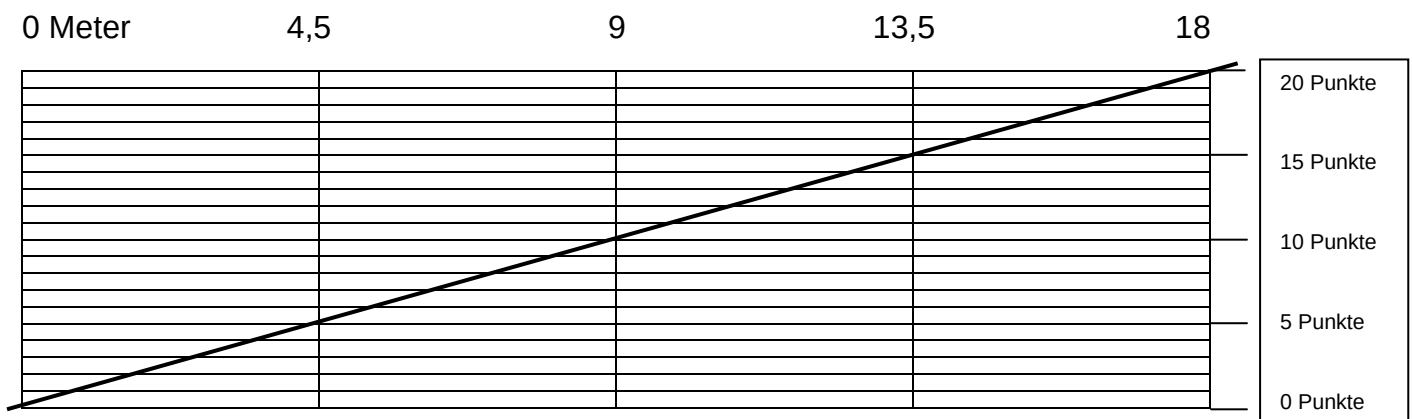
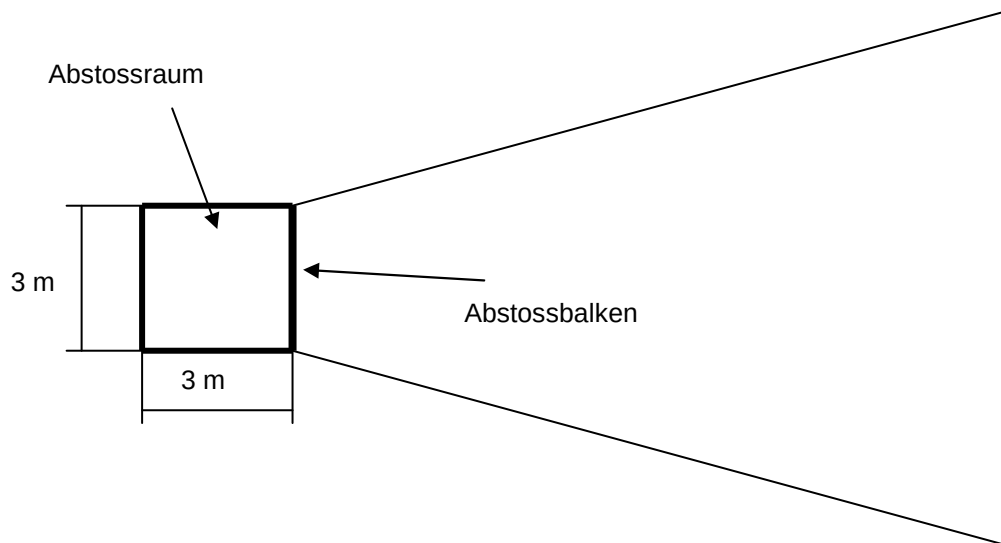
2 Unihockey - Slalomlauf

Wettkampfzeit:	90 Sekunden
Wettkampfziel:	Möglichst viele Läufe im Slalom von A nach B und zurück
Versuche:	1
Geräte:	6 Malstäbe, je einen Unihockey-Stock und Ball.
Ausführung:	Start hinter der Startlinie A mit Ball und Unihockey-Stock. Im Slalom um die Malstäbe nach B und wieder im Slalom um die Malstäbe zurück nach A und so weiter. Umgestossene Malstäbe müssen durch den Läufer selbst wieder aufgestellt werden.
Wertung:	Jeder Lauf von A nach B oder von B nach A zählt 5 Punkte. Jeder angefangene Lauf zählt pro Malstab, welcher umlaufen worden ist, 1 Punkt. Wird der Ball mit dem Fuss berührt, gibt es pro Berührung 1 Punkt Abzug. Wird ein Malstab nach dem Umwerfen nicht aufgestellt, werden 5 Punkte abgezogen.



3 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 Abstossbalken. Medizinball landet ausserhalb des Sektors. Werfen statt stossen.
- Wertung:** Der weiteste Stoss wird gemessen.



4 Geschicklichkeitslauf

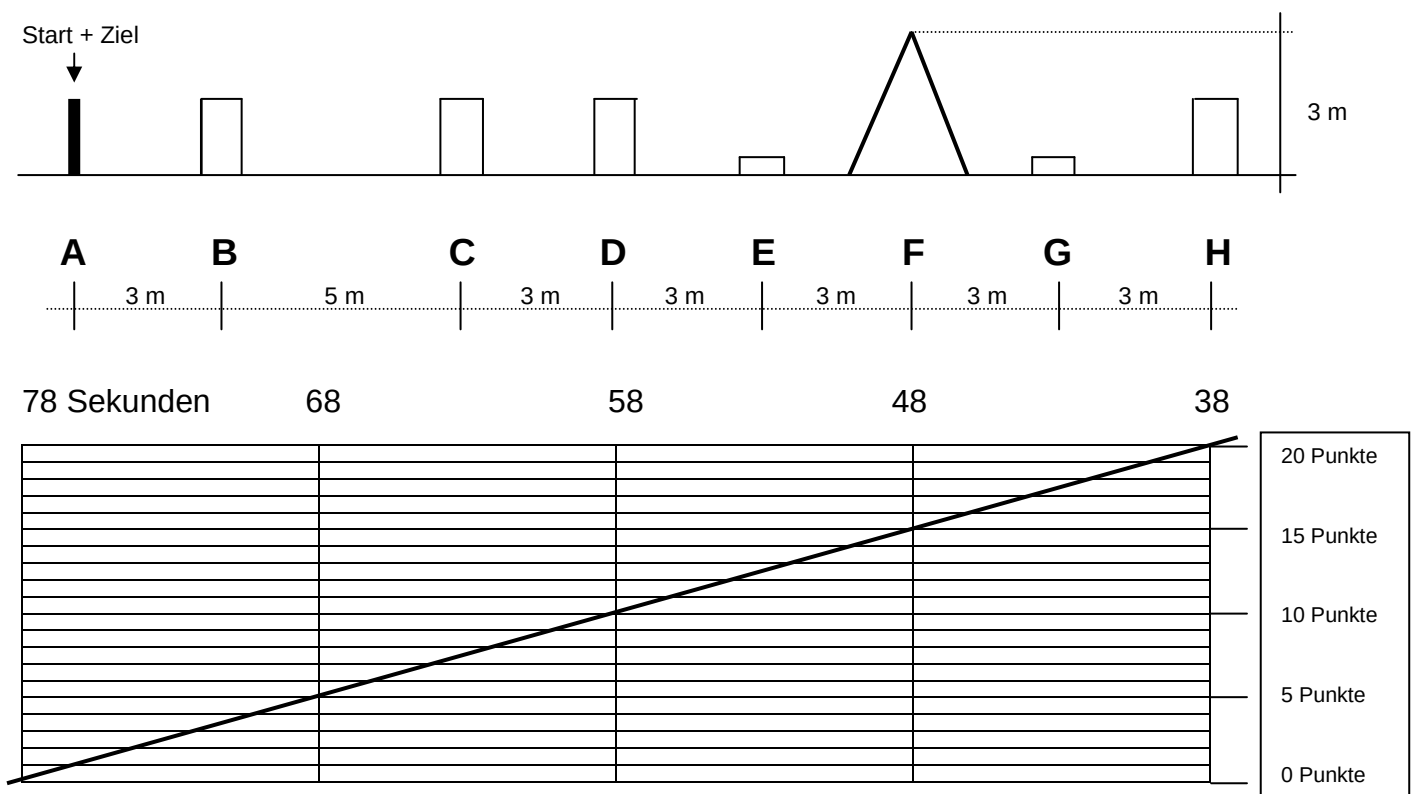
Wettkampfziel: Den Parcours ohne Fremdhilfe in möglichst kurzer Zeit durchlaufen.

Versuche: 1

Geräte: 4 Fässer, 2 Pneus, 2 Malstäbe, Gerüst mit Stange auf 3 m, 2 Tennisbälle und 3 Gymnastikbälle

Ausführung: Start bei **A**, 2 Tennisbälle einzeln von **B** nach **C** und von **B** nach **D**, 3 Gymnastikbälle einzeln von **E** über die Stange **F** nach **G** legen, um das Fass **H** laufen und das Ganze zurück, bis beide Tennisbälle bei **B** liegen und zurück über die Ziellinie. (Verlorene Bälle müssen vom Läufer selbst zurückgeholt werden.)

Wertung: Es zählt die Laufzeit.



5 Korbwurf

Wettkampfzeit: 90 Sekunden.

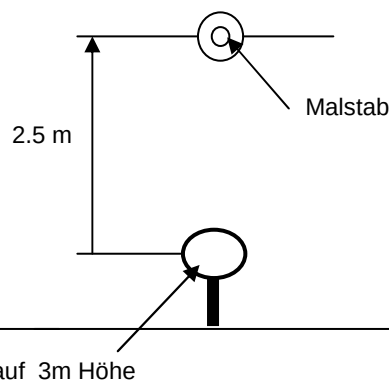
Wettkampfziel: Ohne Fremdhilfe so viele Korbtreffer wie möglich.

Versuche: 1

Geräte: 1 freistehender Korb, 1 Malstab, 1 Basketball und 1 Reserveball.

Ausführung: Start hinter der Linie beim Malstab (Distanz zum Korb 2.5 m), nach jedem Wurfversuch zurück und um den Malstab zum nächsten Versuch.
Der Reserveball darf von Vereinskameraden wieder beim Korb deponiert werden.
(Wurfdistanz zum Korb frei wählbar)

Wertung: Jeder Treffer wird gezählt, sofern der Malstab umlaufen wurde. Umgeworfener Malstab muss vom Wettkämpfer vor dem nächsten Versuch selbst aufgestellt werden.

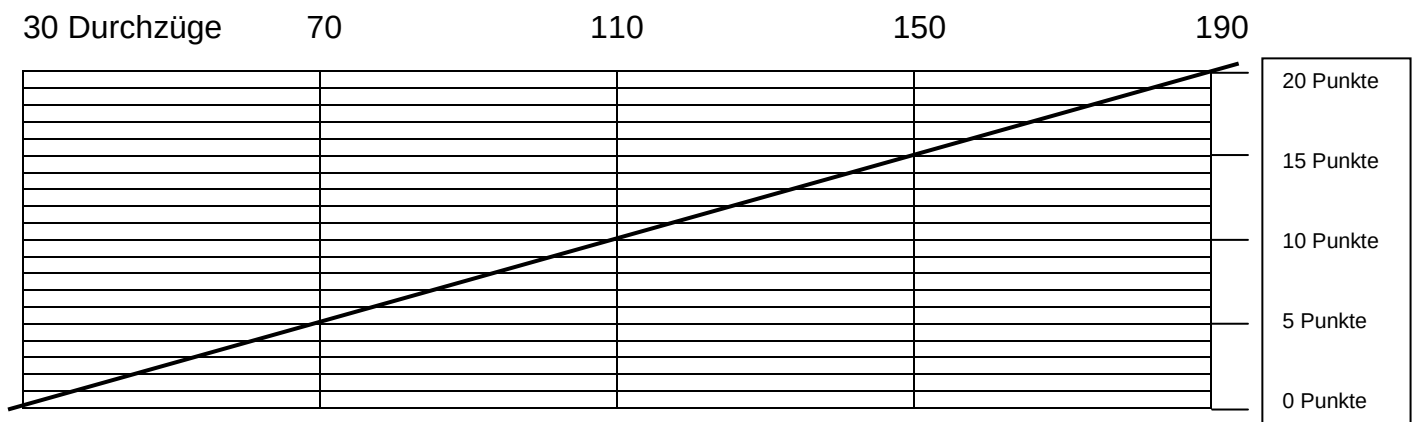
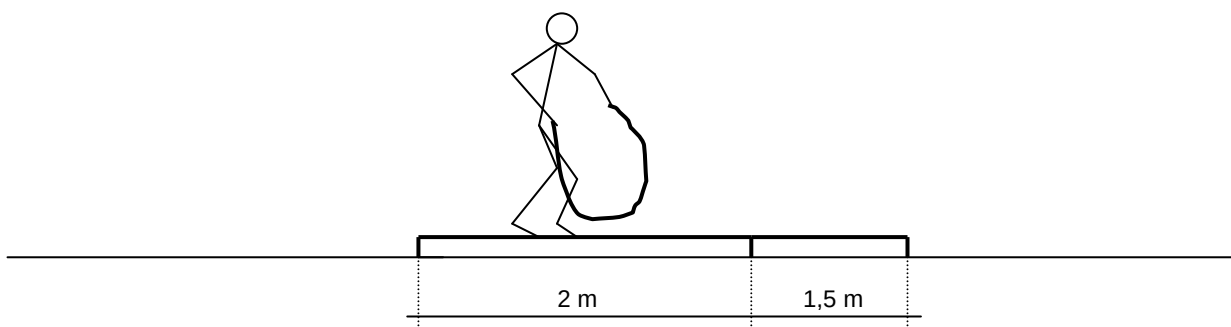


0 Treffer 5,5 11 16,5 22



6 Seilspringen

- Wettkampfzeit:** 60 Sekunden.
- Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe möglichst viele Durchzüge.
- Versuche:** 1
- Geräte:** 1 Springseil und Springfeld 2m x 1,5 m
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.



7 Zielwurf

Wettkampfzeit: 90 Sekunden.

Wettkampfziel: Ohne Fremdhilfe möglichst viele Läufe mit Treffern im Ziel erreichen.

Versuche: 1

Geräte: Becken mit Tennisbälle auf Fass und Zielöffnung
1,2 x 1,8 m mit Auffangeinrichtung.

Ausführung: Start mit Tennisball beim Fass **A**, Lauf in Abwurfzone **B**, beide Füße in Zone, Wurf auf Zielöffnung **C**, zurück zum Fass **A** und der nächste Versuch.

Wertung: Der Lauf vom Fass **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**.

