

# WETTKAMPFBESTIMMUNGEN

- Disziplinen:**
- 1 Ballprellen
  - 2 Unihockey-Slalomlauf
  - 3 Medizinballstossen
  - 4 Geschicklichkeitslauf
  - 5 Korbwurf
  - 6 Seilspringen
  - 7 Zielwurf

Detailbeschreibung pro Disziplin siehe Seiten 2-8.

**Wertung:** Es werden die 5 besten Resultate aus den 7 Disziplinen gewertet + Alterszuschlag (siehe Tabelle unten).

**Anmeldung/Mutationen:** Eure Anmeldung hat 1 Stunde vor Wettkampfbeginn zu erfolgen. Eventuelle Mutationen der Teilnehmer sind dabei zu melden.

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

**Einturnen:** Ist auf den Wettkampfanlagen nicht gestattet.

**Resultatblatt:**  
(Laufblatt) Wird Euch bei der Anmeldung abgegeben. Dieses wird vom Riegenleiter von Station zu Station gebracht und ist beim Wettkampfende (letzten Disziplin) den Kampfrichtern zu überlassen (nicht einstecken!).

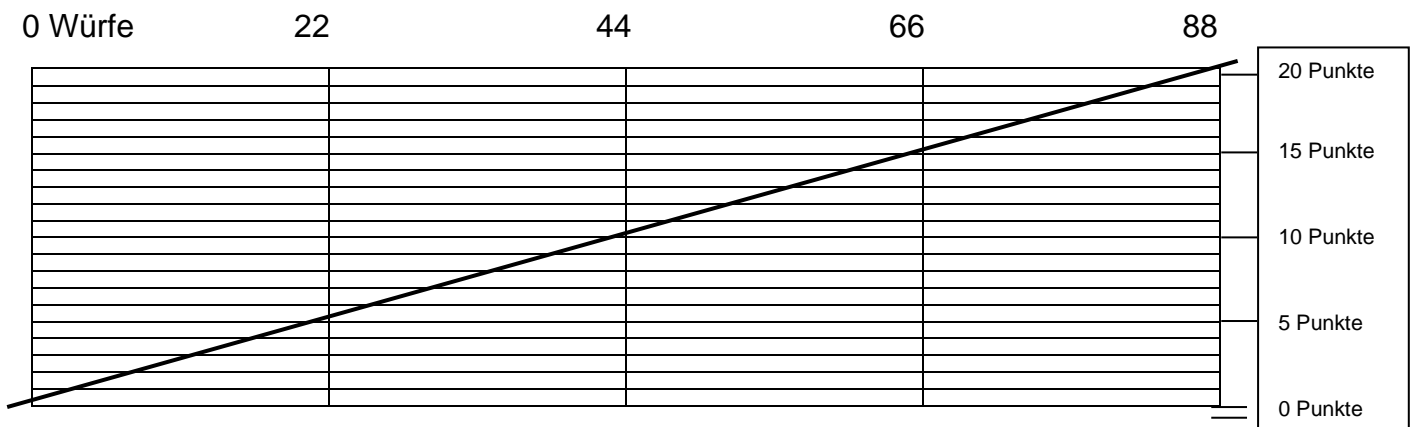
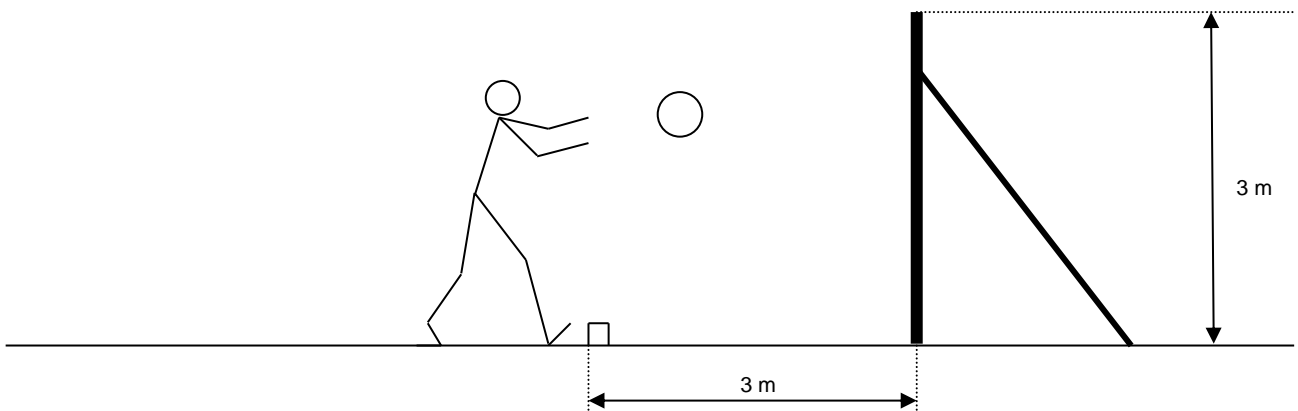
**Schuhwerk:** Turnschuhe (keine Nagel- oder Stollenschuhe). Für die Disziplin 4 sind Hallenschuhe notwendig!

## Alterszuschlag

95 Jahrgang	83	71	59	47	
					20 Punkte
					15 Punkte
					10 Punkte
					5 Punkte
					0 Punkte

# 1 Ballprellen

- Wettkampfzeit:** 90 Sekunden.
- Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe möglichst viele Würfe an die Wand.
- Versuche:** 1
- Geräte:** 1 Basketball und 1 Reserveball.  
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

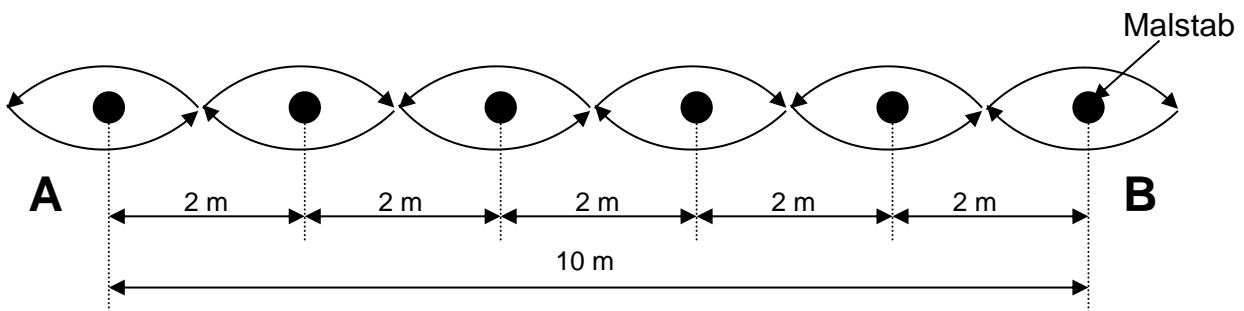
**Wettkampfziel:** Möglichst viele Läufe im Slalom von A nach B und zurück

**Versuche:** 1

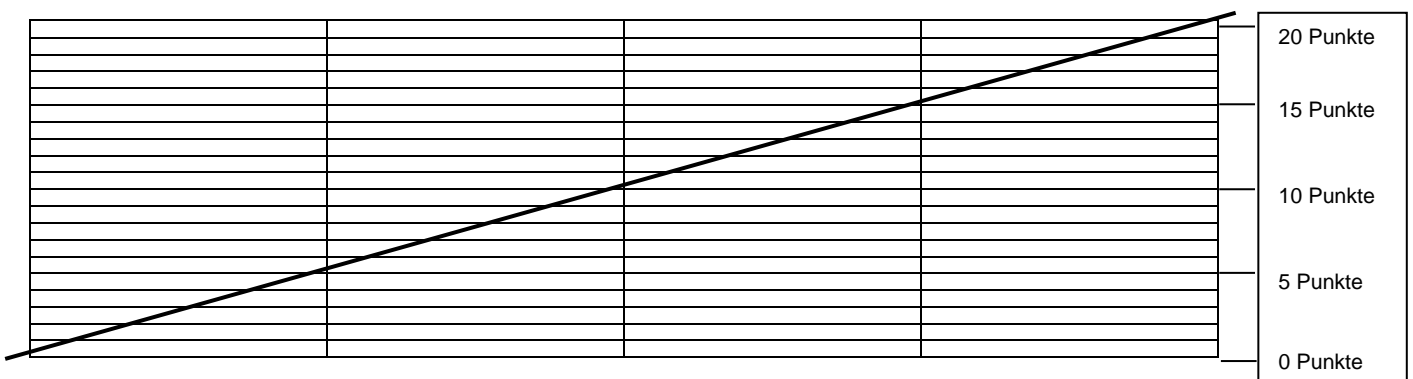
**Geräte:** 6 Malstäbe, je einen Unihockey-Stock und Ball

**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.

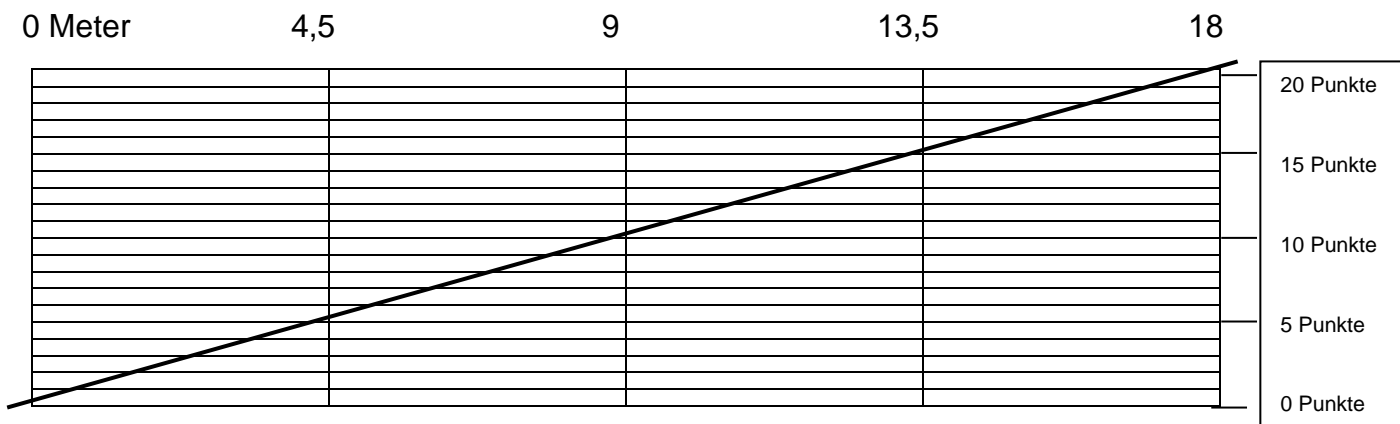
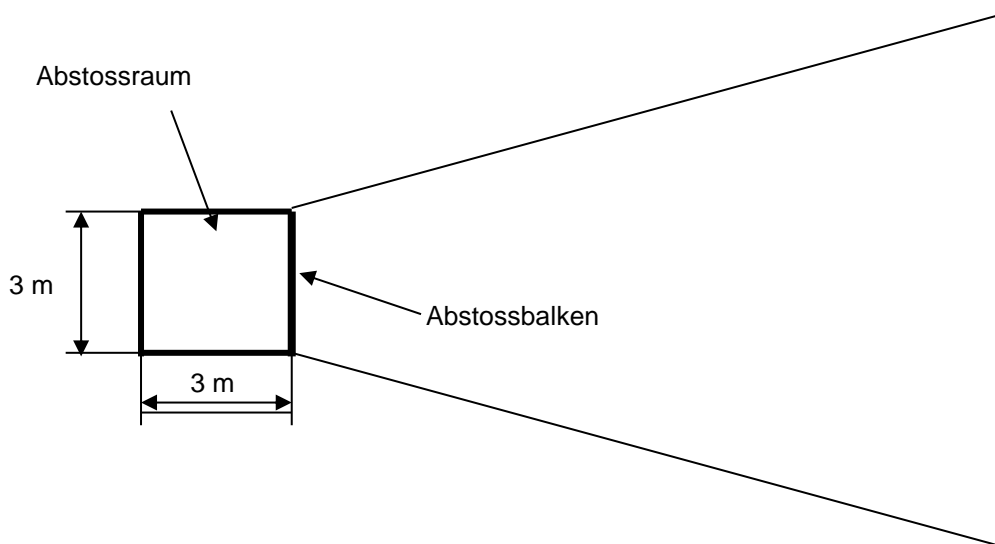


0 Hindernisse      22                      45                      67                      90



### 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 in Meter auf 1 cm genau.



# 4 Geschicklichkeitslauf

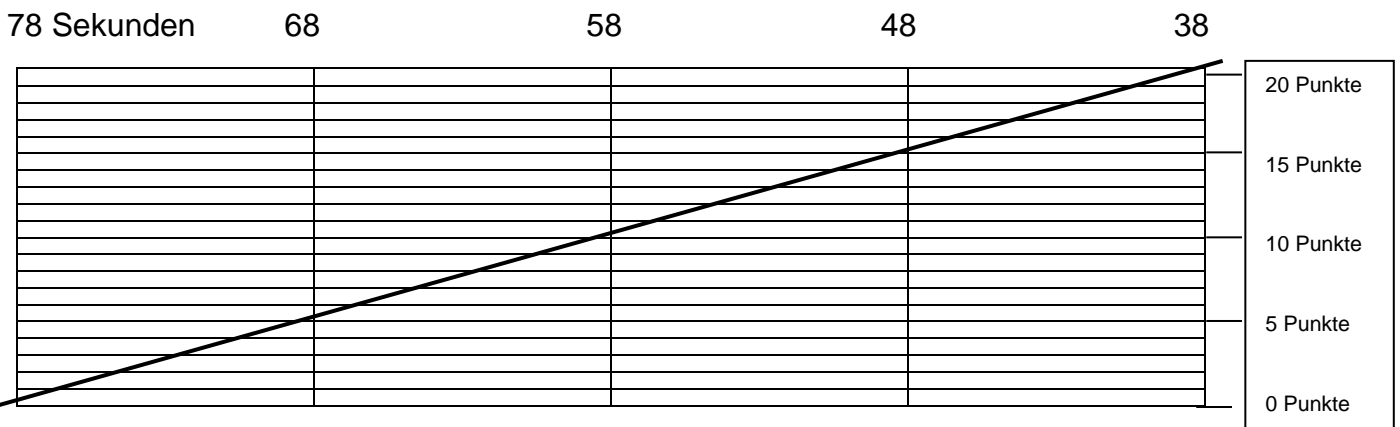
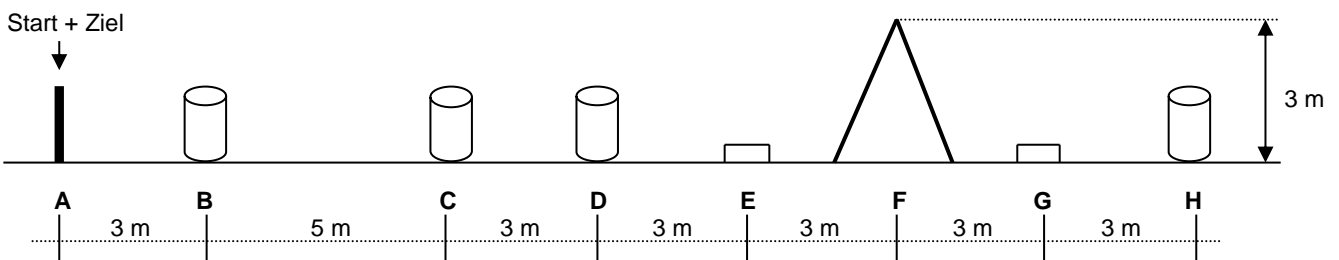
**Wettkampfziel:** Den Parcours ohne Fremdhilfe in möglichst kurzer Zeit durchlaufen.

**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 in Sekunden auf 2 Kommastellen.



# 5 Korbwurf

**Wettkampfzeit:** 90 Sekunden.

**Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe so viele Korbtreffer wie möglich.

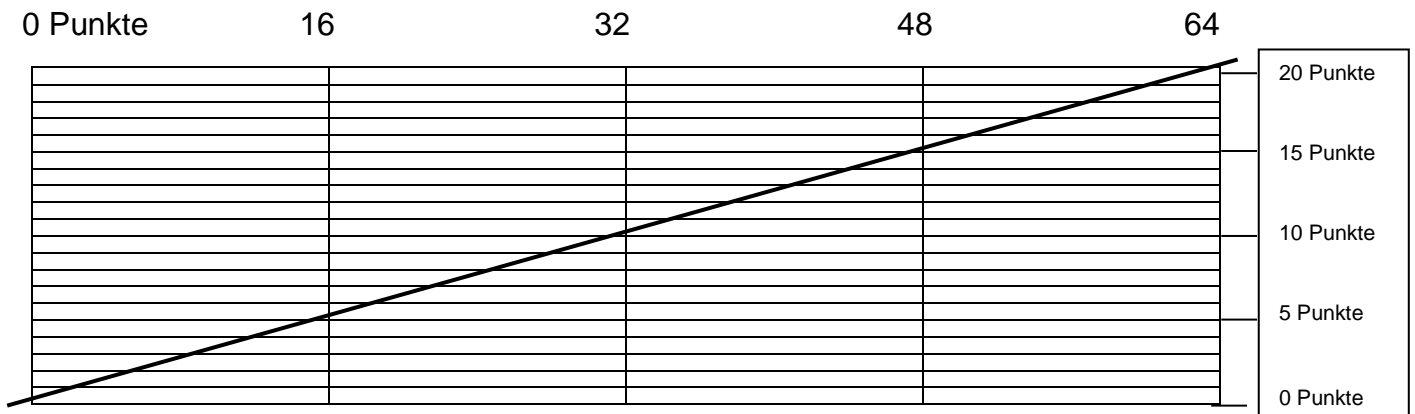
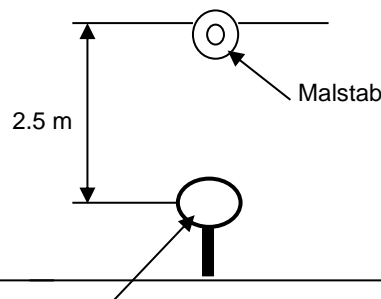
**Versuche:** 1

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

**Ausführung:** Start hinter der Linie beim Malstab. Nach jedem Wurfversuch muss der Malstab für den nächsten Versuch umlaufen werden. Wurfdistanz zum Korb frei wählbar. Umgeworfener Malstab muss vom Wettkämpfer vor dem nächsten Versuch selbst aufgestellt werden.

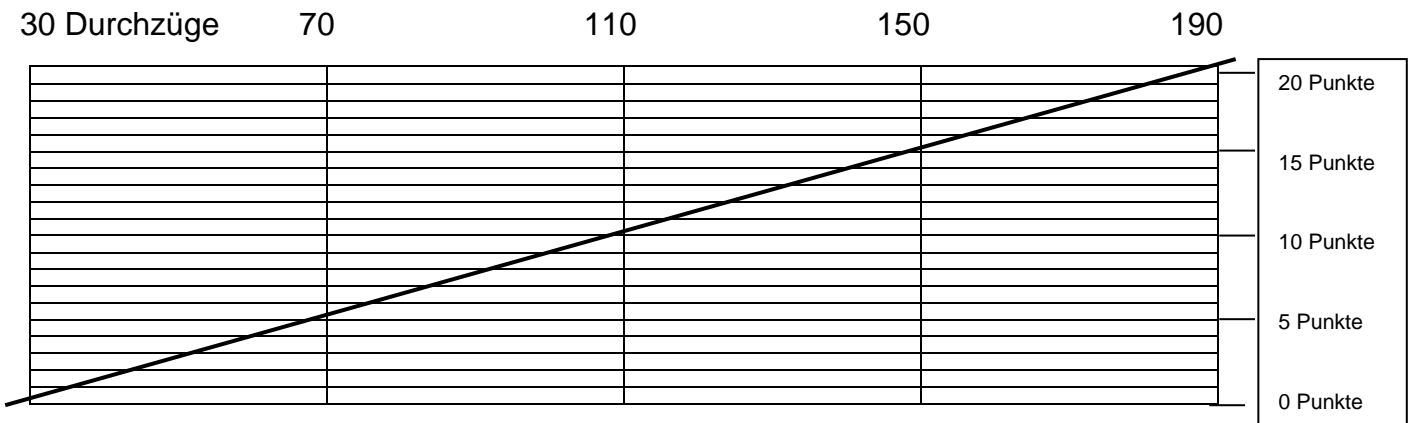
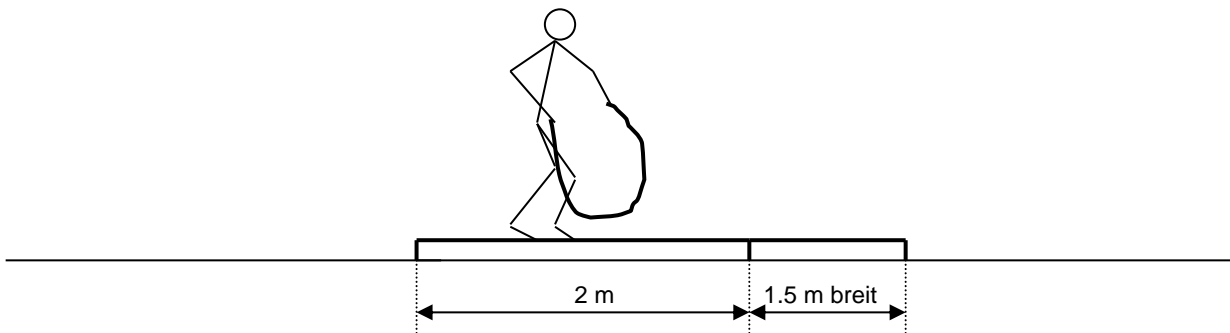
Der Reserveball darf von Vereinskameraden wieder beim Korb deponiert werden.

**Wertung:** Jeder Korbtreffer bei korrekter Ausführung zählt 2 Punkte. Jeder umlaufene Malstab zählt 1 Punkt.



# 6 Seilspringen

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

