

Wettkampfvorschriften

Disziplinen Einzelwettkampf FMS

Mittelländisches Turnfest Toffen 2014

Kugelstossen

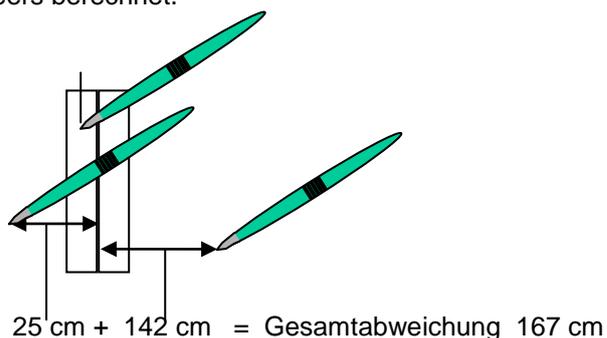
Versuche	1 Probestoss, danach 3 Versuche nacheinander	
Material	Frauen/Seniorinnen Kat.35+ und 55+	3 kg
	Männer Kat. 35+ und 45+	5 kg
	Senioren Kat. 55+ und 65+	4 kg
Wertung	Der weiteste Versuch zählt. Es gelten die internationalen Regeln.	

Speerzielwurf

Versuche	4 Würfe nacheinander, die 3 besten werden gemessen.	
Material	Frauen / 35+ & 55+	600 gr. Speer
	Männer / 35+ & 55+	800 gr. Speer
Distanzen	Frauen 35+ / Senioren/innen 55+/65+	10 m
	Männer 35+	15 m
Wertung	Die Zone von 9.90 - 10.10m / 14.90 - 15.10m ergibt 10 Punkte und wird mit 0 Differenz gerechnet. Die Differenzen ab Zentrum 10 resp. 15m der übrigen Würfe werden zusammengezählt.	

Der Speer muss im Boden stecken oder diesen deutlich aufgerissen haben. Ist dies nicht der Fall (**ungültiger Wurf**), wird eine **Abweichung von 250 cm** des betreffenden Speers berechnet.

BEISPIEL

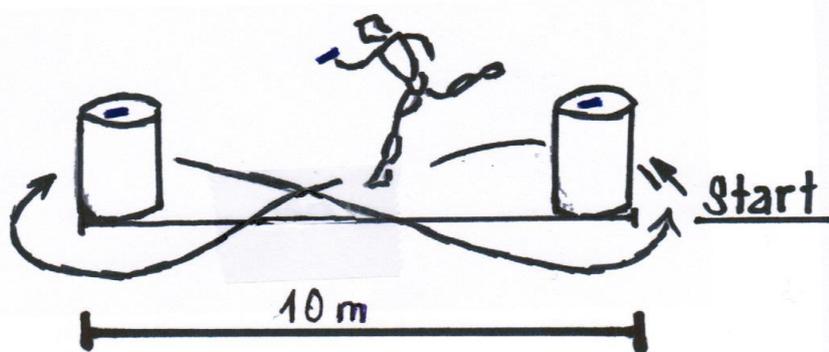


Geländelauf

Distanzen	Frauen / 35+ & 55+	1'000 m
	Senioren 70+	1'000 m
	Männer / 35+ & 55-69	2'000 m
Wertung	Zeit	

8 er Lauf

Versuche	1 Versuch auf Zeit
Dauer	90 Sekunden
Material	2 mit Wasser gefüllte "Benzinfässer" 3 verschieden farbige und von 1-3 gekennzeichnete Holzklötze, Grösse ca: Länge 15cm, Breite 10cm, Höhe 8cm
Anlage	Rasen oder Hartplatz
Übungsablauf	Vorbereitung: auf dem Fass beim Start liegen die Klötze 1+3 - auf dem anderen Fass Klotz 2. Der Tu startet rechts neben dem Fass und nimmt Klotz 1 mit. Diesen Klotz wechselt er beim 2. Fass aus. Der Ablauf wiederholt sich bei jedem Fass. Die Klötze müssen ausgewechselt werden.
Wertung	Anzahl Strecken während 90 Sekunden (1 Strecke = 10m) Die letzte angefangene Strecke wird noch gezählt. <u>Wenn die Klötze nicht gewechselt werden wird 1 Strecke abgezogen.</u>



Unihockey-Slalom

Versuche	1 Versuch auf Zeit
Material	6 Malstäbe 1 Unihockey-Stock 1 Unihockey-Lochball
Anlage	Hartplatz
Übungsablauf	T startet auf Kommando hinter der Start/Ziellinie, führt den Ball mit dem Stock im Slalom um die Malstäbe – 3 x hin und zurück. <ul style="list-style-type: none">- Der Ball darf nur mit dem Stock gespielt werden- Ballberührungen mit dem Fuss hat eine Zeitstrafe zur Folge- Umgeworfene Malstäbe müssen sofort selbst wieder aufgestellt werden.
Wertung	Laufzeit, plus 2 Sekunden pro Ballberührung mit dem Fuss

