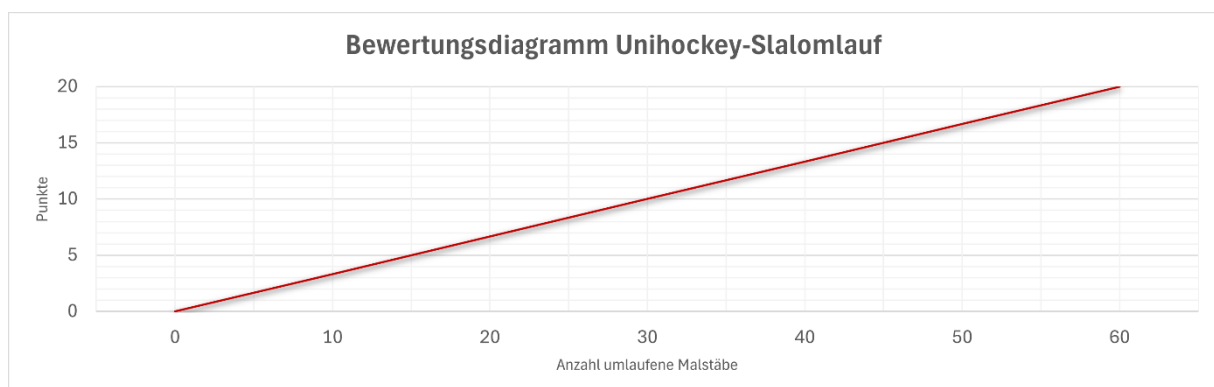
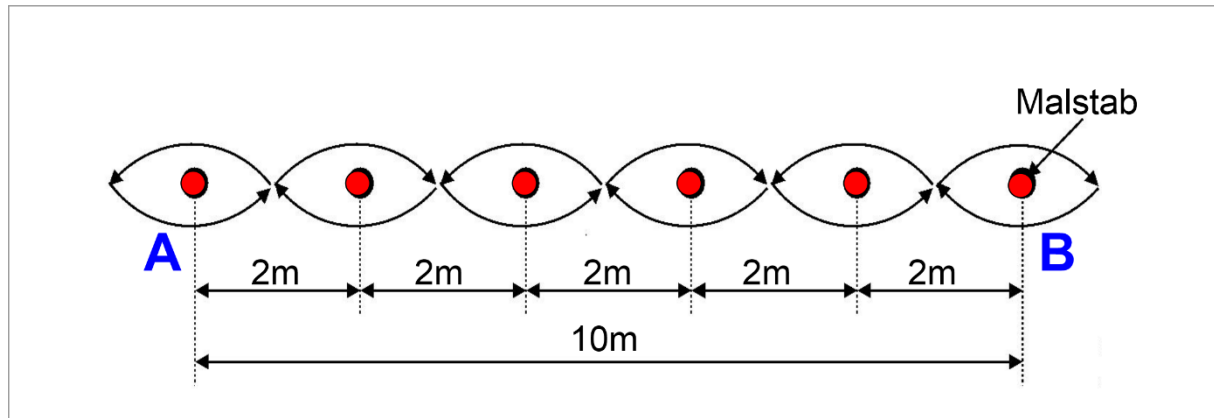


Cholfirstwettkampf – Wettkampfbestimmungen

Kategorien:	Frauen:	Frauen 1:	0 – 49 Jahre
		Frauen 2:	50 – 64 Jahre
		Frauen 3:	65 – 99 Jahre
	Männer:	Männer 1:	0 – 49 Jahre
		Männer 2:	50 – 64 Jahre
		Männer 3:	65 – 99 Jahre
Disziplinen:	1 Unihockey – Slalom 2 Medizinballstossen 3 Seilspringen 4 Korbwurf 5 Ballprellen 6 Zielwurf 7 Geschicklichkeitslauf		
	Der Wechsel von Disziplin zu Disziplin erfolgt gemäss dem Laufblatt, welches am Wettkampftag abgegeben wird.		
Wertung:	Es werden die 5 besten Resultate aus den 7 Disziplinen gewertet. Die Wertung ist nach oben offen. Es wird kein Alterszuschlag gewährt.		
Riegenleiter/in:	Es ist ein Riegenleiter/eine Riegenleiterin zu bestimmen, der/die für einen geordneten Ablauf verantwortlich ist.		
Mutationen:	Nachmeldungen und Mutationen haben bis spätestens ½ Stunde vor Wettkampfbeginn zu erfolgen.		
Notenblätter:	Werden am Wettkampftag den Riegenleitenden abgegeben und sind sofort nach Wettkampfbende der Wettkampfleitung zurückzubringen.		
Gruppen:	Der Organisator teilt die Teilnehmenden in 7 Gruppen ein. Genaue Informationen vor dem Wettkampfstart.		
Einturnen:	Gemeinsames Einturnen findet um 12:45 Uhr statt. Probeläufe auf den Wettkampfanlagen sind nicht gestattet.		
Startzeit:	Alle Gruppen starten um 13:00 Uhr.		
Schuhwerk:	Nur Turnschuhe, Geräteschuhe oder barfuss erlaubt. (keine Nagel- oder Stollenschuhe).		

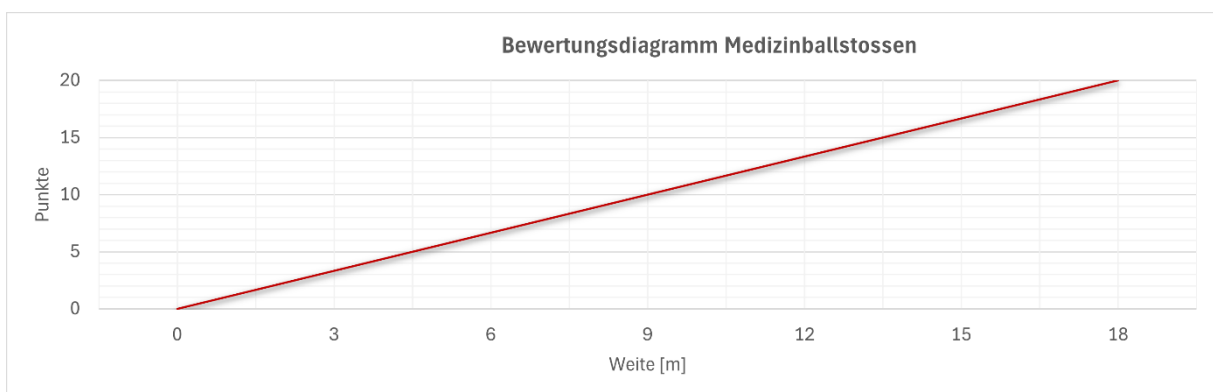
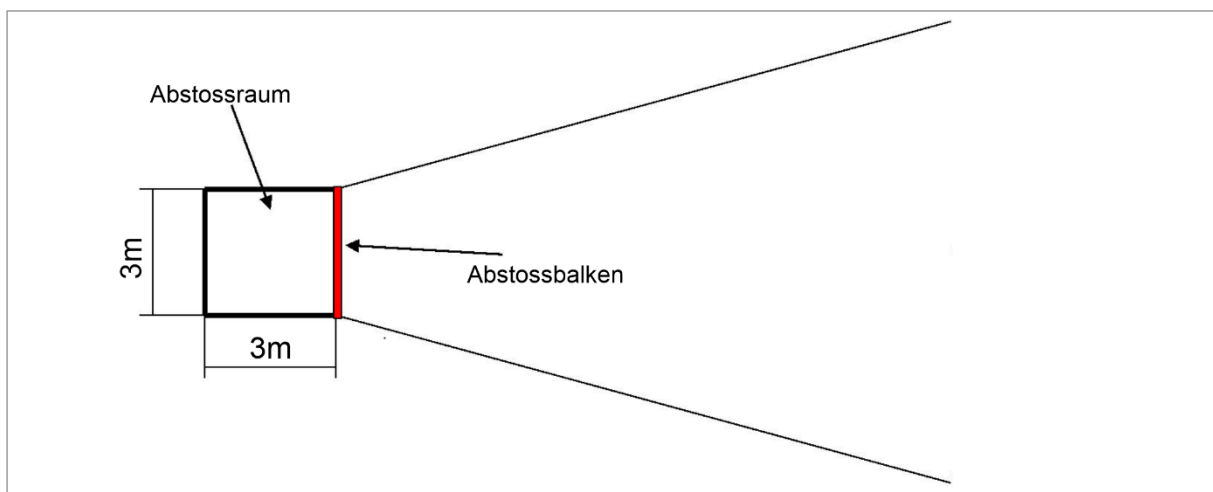
1 Unihockey – Slalomlauf

Wettkampfzeit:	60 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.



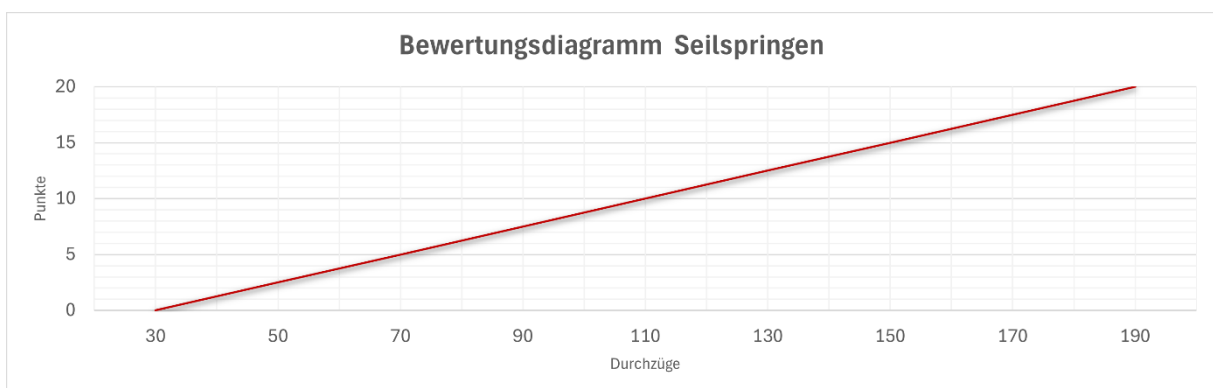
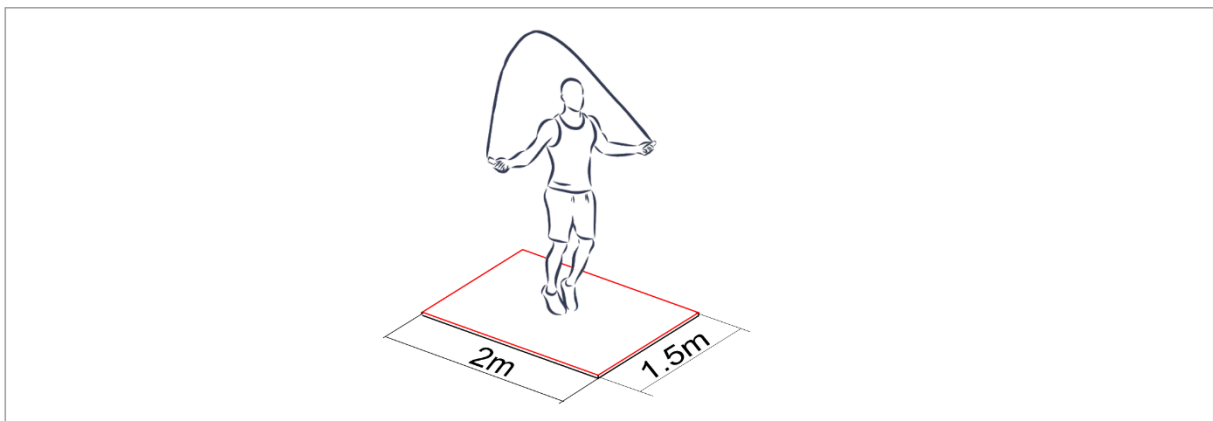
2 Medizinballstossen

Wettkampfzeit:	—
Wettkampfziel:	Medizinball so weit wie möglich stossen
Versuche:	3 nacheinander
Geräte:	Frauen Medizinball klein 1kg Männer Medizinball klein 2kg
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.



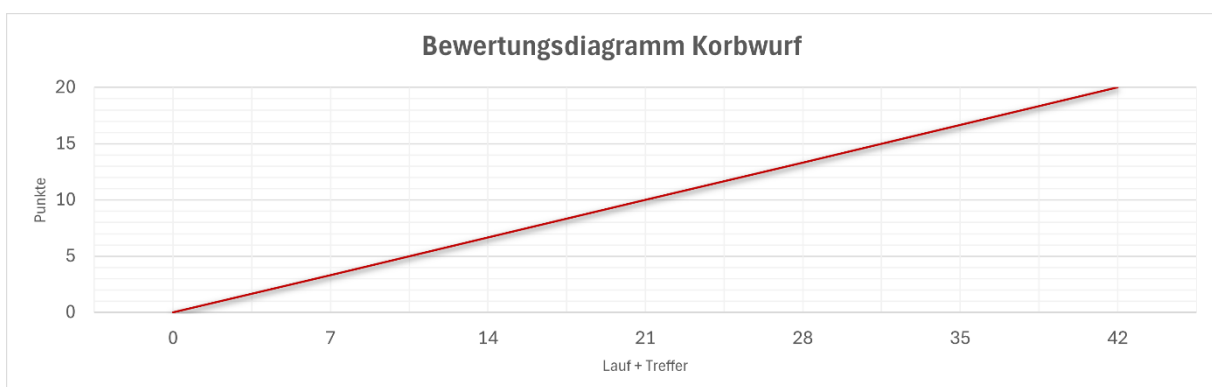
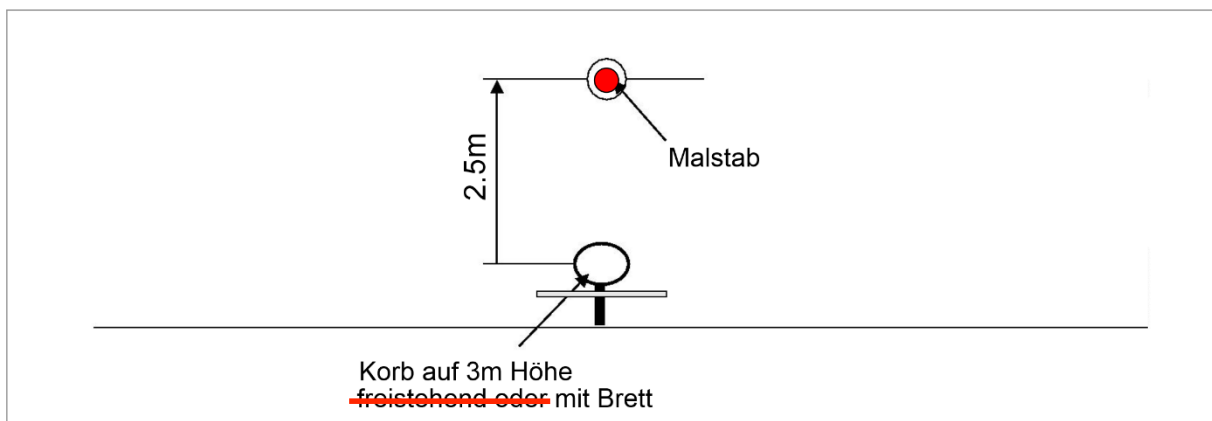
3 Seilspringen

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 auch eigenen Seile verwendet werden. Erlaubt sind nur Kunststoffseile, keine «Speed» Seile mit Kugellager und/oder Stahlseilen.
Ausführung:	Hüpfart frei. (Mehrere Durchzüge im gleichen Sprung zählen einfach.)
Wertung:	Gezählt werden nur volle Seildurchzüge.



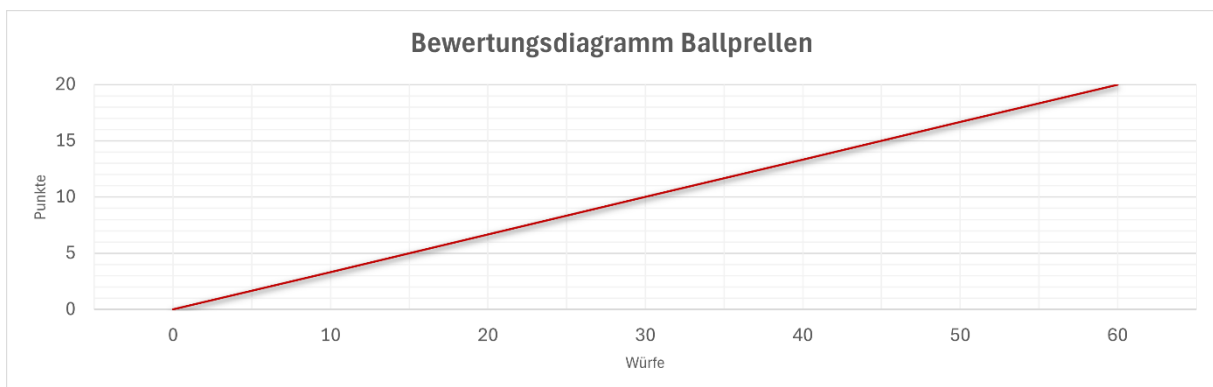
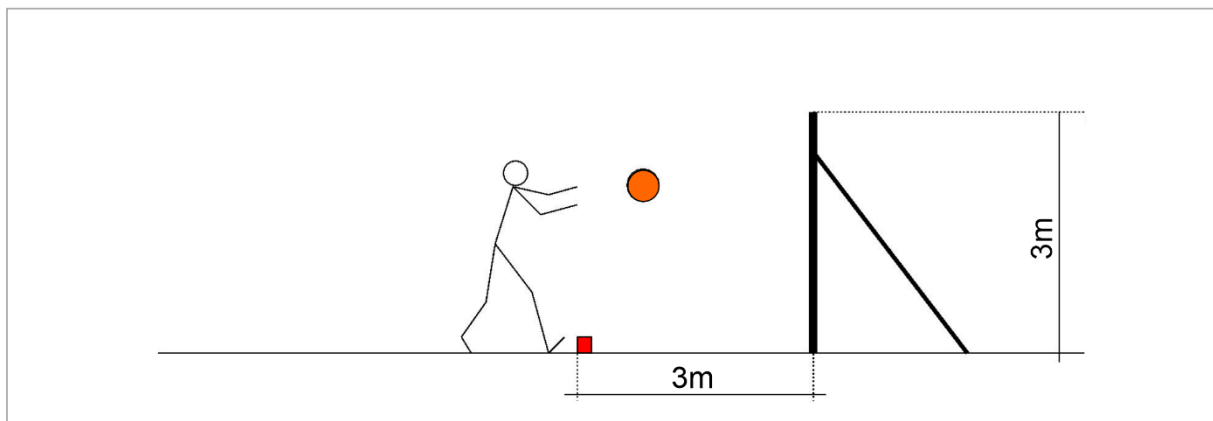
4 Korbwurf

Wettkampfzeit:	60 Sekunden
Wettkampfziel:	Ohne Fremdhilfe möglichst viele Läufe mit Korbtreffer.
Versuche:	1
Geräte:	1 Korb freistehend oder mit Brett, 1 Malstab, 1 Basketball, 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 Lauf um den Malstab zählt 1 Punkt, sofern der Ball zum Korb geworfen wurde. Korbtreffer zählen 2 Punkte. Ein Umgeworfener Malstab muss vom Wettkämpfer vor dem nächsten Versuch selbst aufgestellt werden.



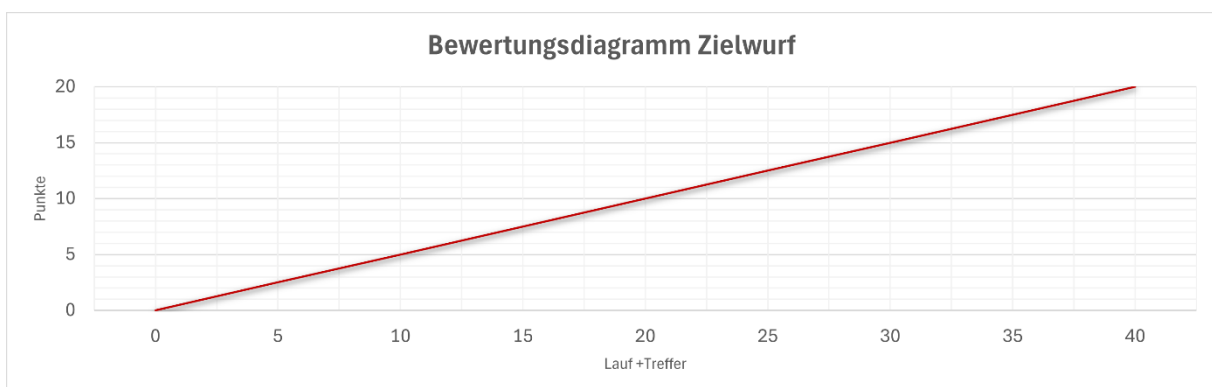
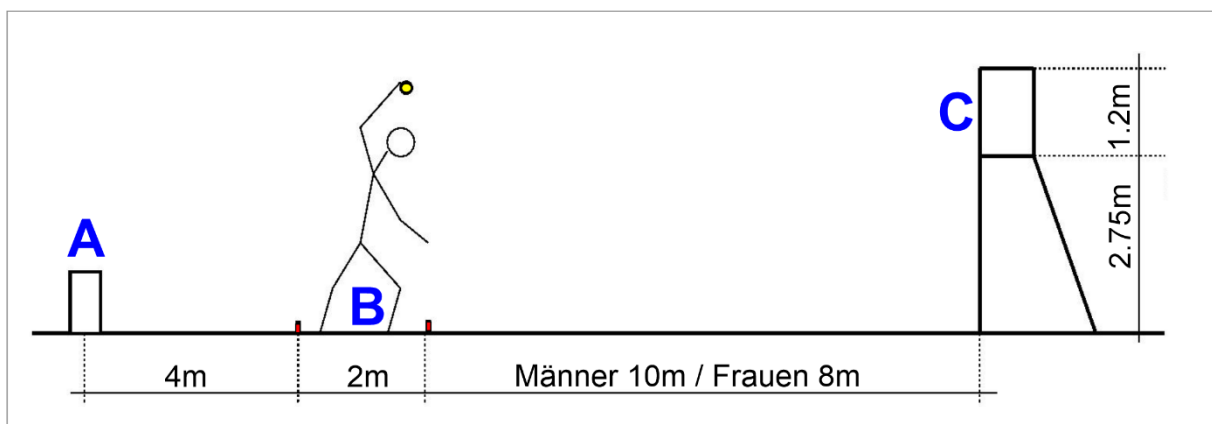
5 Ballprellen

Wettkampfzeit:	60 Sekunden
Wettkampfziel:	Ohne Fremdhilfe möglichst viele Würfe an die Wand.
Versuche:	1
Geräte:	1 Basketball und 1 Reserveball. 1Holzwand 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.



6 Zielwurf

Wettkampfzeit:	60 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.



7 Geschicklichkeitslauf

Wettkampfzeit:	—
Wettkampfziel:	Den Parcour ohne Fremdhilfe in möglichst kurzer Zeit durchlaufen.
Versuche:	1
Geräte:	3 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 den Malstab 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.

