



WETTKAMPFVORSCHRIFTEN

Disziplinen Einzelwettkampf FMS

MITTELLÄNDISCHES TURNFEST 2015

IN
FRAUENKAPPELEN

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeine Bestimmungen	3
1.1. Geltungsbereich Wettkampfvorschriften	3
1.2. Disziplinen	3
2. Einzelwettkämpfe FMS	3
2.1. Kategorien-/ Geräteübersicht	3
2.2. Speerzielwurf	4
2.3. 8-er Lauf	4
2.4. Kugelstossen	5
2.5. Unihockey-Slalom	5
2.6. Geländelauf	5
3. Genehmigung	5

1. Allgemeine Bestimmungen

1.1. Geltungsbereich Wettkampfvorschriften

Die Nachfolgenden Wettkampfvorschriften „Disziplinen Einzelwettkampf FMS“ des Mittelländischen Turnfest Frauenkappelen 2015“ gelten für alle Einzelwettkämpfe FMS (30+ / 55+).

Sie unterliegen den Wettkampfvorschriften „Mittelländisches Turnfest Frauenkappelen 2015“. Folgende Punkte sind aus dessen Vorschriften zu entnehmen.

- Angebote
- Meldungen
- Finanzen
- Abkürzungen und Bodenbeschaffenheit der Disziplinen

1.2. Disziplinen

Der Wettkampf besteht aus 5 Disziplinen, wovon die 4 besten Resultate gewertet werden bzw. die 4 nach freier Wahl absolvierten Disziplinen:

- Speerzielwurf (SZW) Wiese
- 8er Lauf (8er) Wiese
- Kugelstossen (KUG) Betonring
- Unihockey-Slalom (UH) Teerplatz, evtl. Halle
- Geländelauf (GL) Feldweg

2. Einzelwettkämpfe FMS

2.1. Kategorien-/ Geräteübersicht

Kategorie		
	Jahrgang	Kategorie
Frauen	85-76	D
	75-66	E
	65-61	F
Seniorinnen	60-56	L
	55-51	M
	50-46	N
	45-41	O
	40 + älter	P

Gerät		
Kugel kg	Speer	Lauf
4	800 / 10	2000
3	600 / 10	1000
3	600 / 10	1000
3	600 / 10	1000
3	600 / 10	1000
3	600 / 10	1000
3	600 / 10	1000

Männer	85-76	A
	75-66	B
	65-61	C
Senioren	60-56	G
	55-51	H
	50-46	I
	45-41	J
	40 + älter	K

5	800 / 15	2000
5	800 / 15	2000
5	800 / 15	2000
4	800 / 10	2000
4	800 / 10	2000
4	800 / 10	2000
4	800 / 10	1000
3	600 / 10	1000

2.1.1. Wertungstabelle

Es gelten die aktuellen Wertungstabellen des Mittelländischen Turnverband.

2.2. Speerzielwurf

2.2.1. Versuch

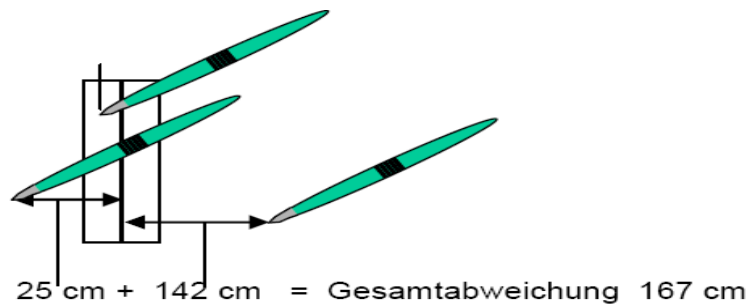
4 Würfe nacheinander, die 3 besten werden gemessen.

2.2.2. Wertung

Die Zone von 9.90 - 10.10 / 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, wird eine Abweichung von 250 cm des betreffenden Speers berechnet (ungültiger Wurf).

BEISPIEL



2.3. 8-er Lauf

2.3.1. Versuch

1 Versuch auf Zeit.

2.3.2. Dauer

90 Sekunden.

2.3.3. Material

- 2 mit Wasser gefüllte "Benzinfässer"
- 3 verschiedenfarbige und von 1-3 gekennzeichnete Hölzerklötze, Grösse: Länge 15cm, Breite 10cm, Höhe 8cm

2.3.4. Übungsablauf

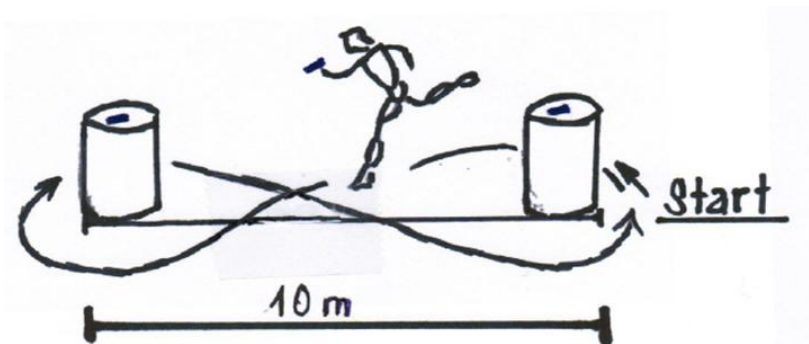
Vorbereitung: auf Fass beim Start liegen die Klötze 1 + 3 - auf dem anderen Fass Klotz 2. T startet rechts neben dem Fass und nimmt Klotz 1 mit. Diesen Klotz wechselt T beim 2. Fass aus. Der Ablauf wiederholt sich bei jedem Fass. Die Klötze müssen ausgewechselt werden.

2.3.5. Wertung

Anzahl Strecken während 90 Sekunden (1 Strecke = 10m).

Die letzte angefangene Strecke wird noch gezählt.

Wenn die Klötze nicht ausgewechselt werden, wird die nächste Strecke nicht gezählt.



2.4. Kugelstossen

2.4.1. Versuche

1 Probestoss, danach 3 Versuche nacheinander.

2.4.2. Wertung

Der weiteste Versuch zählt. Es gelten die internationalen Regeln.

2.5. Unihockey-Slalom

2.5.1. Versuche

1 Versuch auf Zeit

2.5.2. Material

- 6 Malstäbe
- 1 Unihockeystock
- 1 Unihockey-Lochball

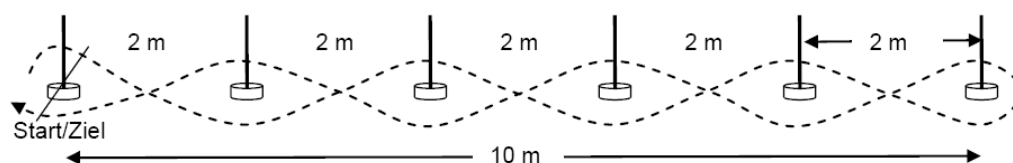
2.5.3. Übungsablauf

T startet auf Kommando hinter der Start/Ziellinie, führt den Ball mit dem Stock im Slalom um die Malstäbe - 3 x hin und zurück.

- 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

2.5.4. Wertung

Laufzeit, plus 2 Sekunden pro Ballberührung mit dem Fuss.



2.6. Geländelauf

2.6.1. Versuche

1 Versuch auf Zeit

2.6.2. Wertung

Zeit

3. Genehmigung

Die vorliegenden Wettkampfvorschriften wurden anfangs Dezember 2014 genehmigt.

TURNVERBAND BERN MITTELLAND
Chef Anlässe/Gesamtwettkampfleitung

Stephan Halbeisen

TURNVERBAND BERN MITTELLAND
Wettkampfleiter Einzelwettkampf FMS

Beat Mürger

Heidi Kunz