



# Reglement TG Einzel- & Paarwettkampf 35+

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: 35+

10.13

Version  
01.19

Seite 1

## 1 EINZELWETTKAMPF

Der Einzelwettkampf besteht aus den folgenden acht Disziplinen. Es müssen mindestens fünf absolviert werden. Werden sechs oder mehr Disziplinen absolviert, kommen die fünf besten Resultate in die Wertung.

1. Unihockey-Slalomlauf
2. Kugelstossen
3. Seilspringen
4. Korbwurf
5. Standweitsprung
6. 1000m
7. Mattenwurf
8. Hindernislauf

### 1.1 Teilnahmeberechtigt

Interessierte Turnerinnen und Turner ab 25 Jahren mit STV Mitgliederkarte sind teilnahmeberechtigt.

### 1.2 Kategorien

Frauen		
F1	Frauen	25-34 Jahre
F2	Frauen	35-45 Jahre
F3	Frauen	46-52 Jahre
F4	Frauen	53-59 Jahre
F5	Frauen	60 Jahre und älter

Männer		
M1	Männer	25-34 Jahre
M2	Männer	35-45 Jahre
M3	Männer	46-52 Jahre
M4	Männer	53-59 Jahre
M5	Männer	60 Jahre und älter

Generell ist der Jahrgang massgebend.

### 1.3 Kampfrichter

Jeder Verein stellt zwei Kampfrichter, die nicht starten dürfen.

### 1.4 Anmeldung

Eine Anmeldung ist notwendig.  
Die Anmeldung ist nur gültig mit der Einzahlung des Startgeldes.

### 1.5 Finanzen

Das Startgeld beträgt Fr. 35.00 pro Person.  
Es wird kein Haftgeld erhoben.  
Keine Rückerstattung des Startgeldes bei Abmeldung oder Nichtantreten.

### 1.6 Ranglisten

Je eine Rangliste pro Alterskategorie Frauen.  
Je eine Rangliste pro Alterskategorie Männer.

### 1.7 Auszeichnungen

Gold-, Silber- und Bronzemedailles für die drei Erstplatzierten pro Kategorie.

### 1.8 Rangverkündigung

Die Rangverkündigung findet ca. 1h nach Wettkampfschluss statt.

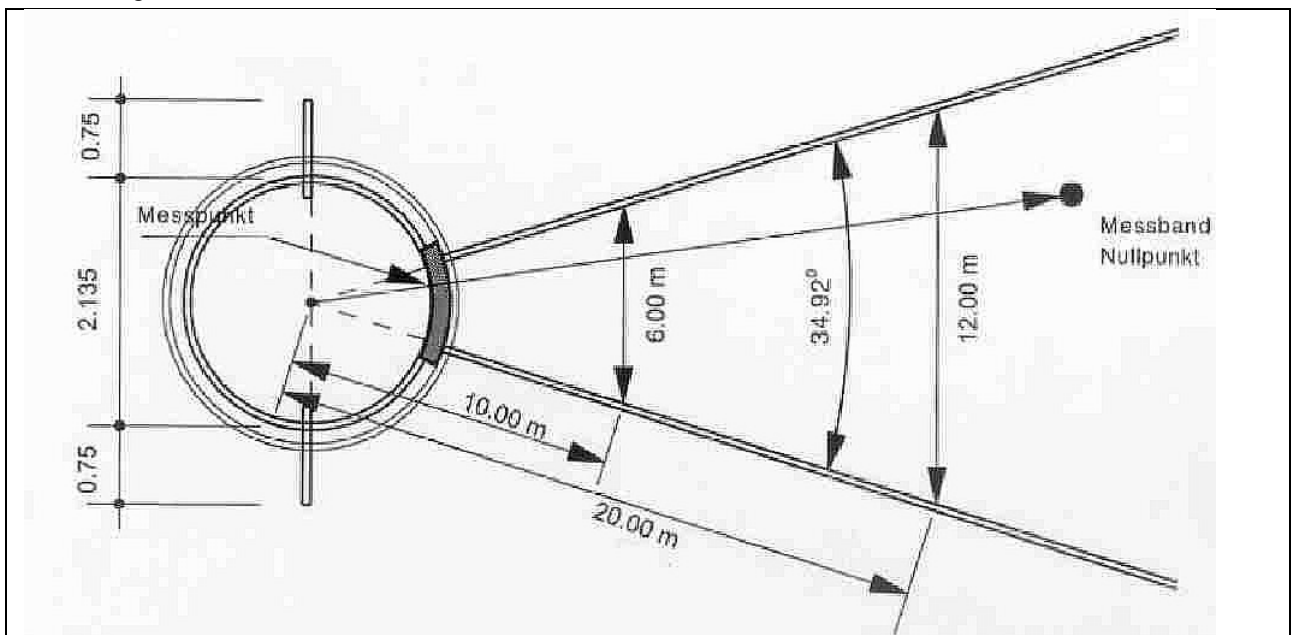
Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	02.17
Kom. Wettkämpfe	16.12.18	01.01.19	Abt. Turnbetrieb 35+	16.12.18	Von	Mani Aeberhard		
					Grund	Verschiedene Anpassungen		

## 1.9 Wettkampfbeschreibung

### 1.9.1 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. Ein defekter Ball darf ausgetauscht 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.

### 1.9.2 Kugelstossen



<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	02.17
Kom. Wettkämpfe	16.12.18	01.01.19	Abt. Turnbetrieb 35+	16.12.18	Von	Mani Aeberhard		
					Grund	Verschiedene Anpassungen		



# Reglement TG Einzel- & Paarwettkampf 35+

10.13

Version  
01.19

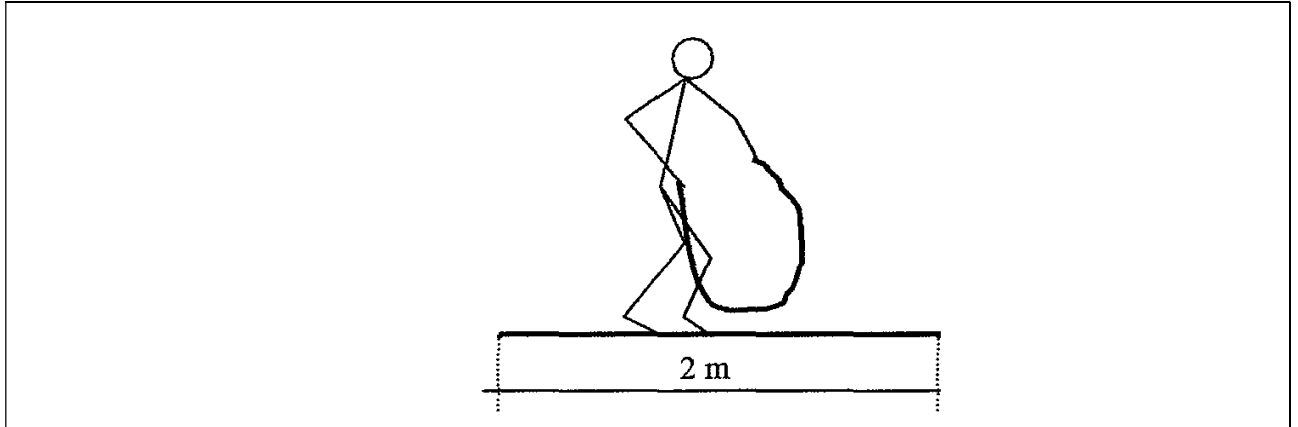
Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: 35+

Seite 3

Wettkampfziel	Die beste Weite zählt
Versuche	3( + 1 Probe )
Geräte	Frauen: Kugel 3kg / Männer: Kugel 4kg
Ausführung	Ring Übertritt = ungültig, auf Balken stehen = ungültig, Ring in rückwärtiger Hälfte, ruhig verlassen, sonst ungültig
Wertung	Jeder gültige Stoss muss unmittelbar nach der Ausführung gemessen werden.

## 1.9.3 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 keine eigenen Seile verwendet werden.
Ausführung	Hüpfart frei. (Mehrere Durchzüge im gleichen Sprung zählen einfach.)
Wertung	Gezählt werden nur volle Seildurchzüge.

## 1.9.4 Korbwurf

### Legende:



**Spieler mit Ball**



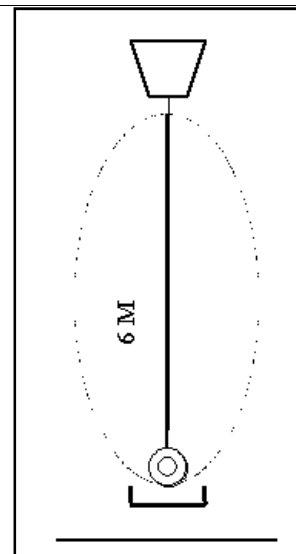
**Korb**



**Malstab**



**Laufweg**



Wettkampfzeit	60 Sekunden
Wettkampfziel	Möglichst viel Runden laufen und viele Treffer erzielen.

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version
Kom. Wettkämpfe	16.12.18	01.01.19	Abt. Turnbetrieb 35+	16.12.18	Von	Mani Aeberhard	02.17
					Grund	Verschiedene Anpassungen	



# Reglement TG Einzel- & Paarwettkampf 35+

10.13

Version  
01.19

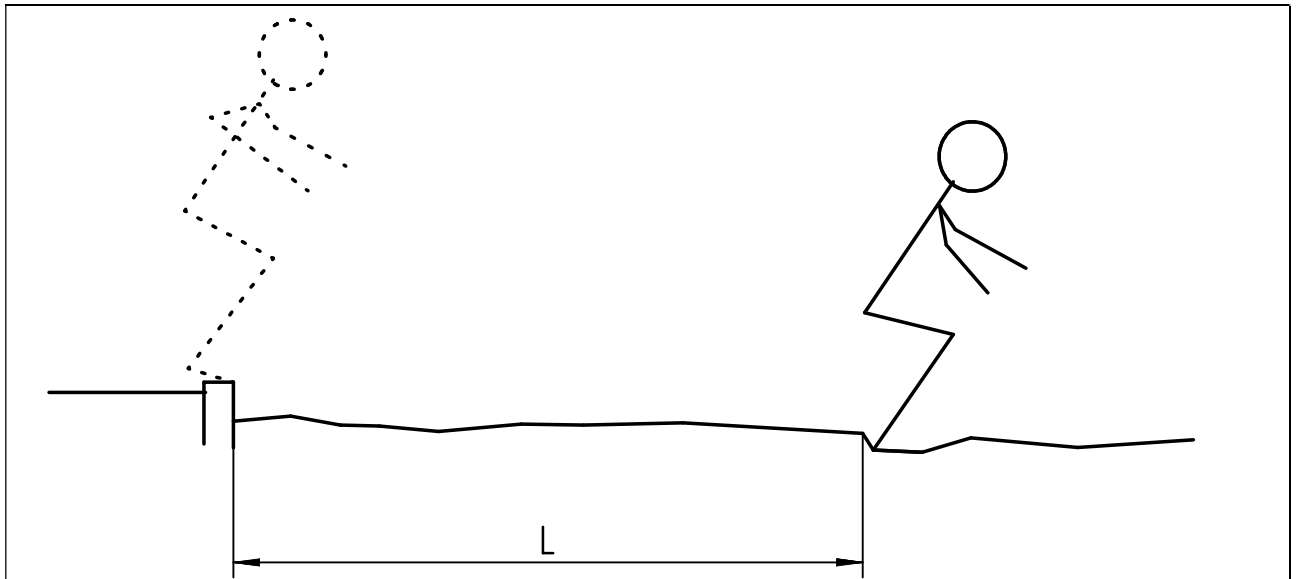
Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: 35+

Seite 4

Versuche	1
Geräte	Korbball
Ausführung	Der Teilnehmer startet beim Malstab, läuft zum Korb und wirft ein. Dann nimmt er den Ball, läuft um den Malstab und beginnt von vorne. Dem Teilnehmer darf auf keine Art und Weise geholfen werden.
Wertung	1 Korbwurf 2 Punkte (via Brett zählt auch), pro Durchgang 1 Punkt. Keine Punkte gibt es, wenn der Ball nicht durch den Korb geht und wenn der Teilnehmer nicht um den Malstab läuft.

## 1.9.5 Standweitsprung



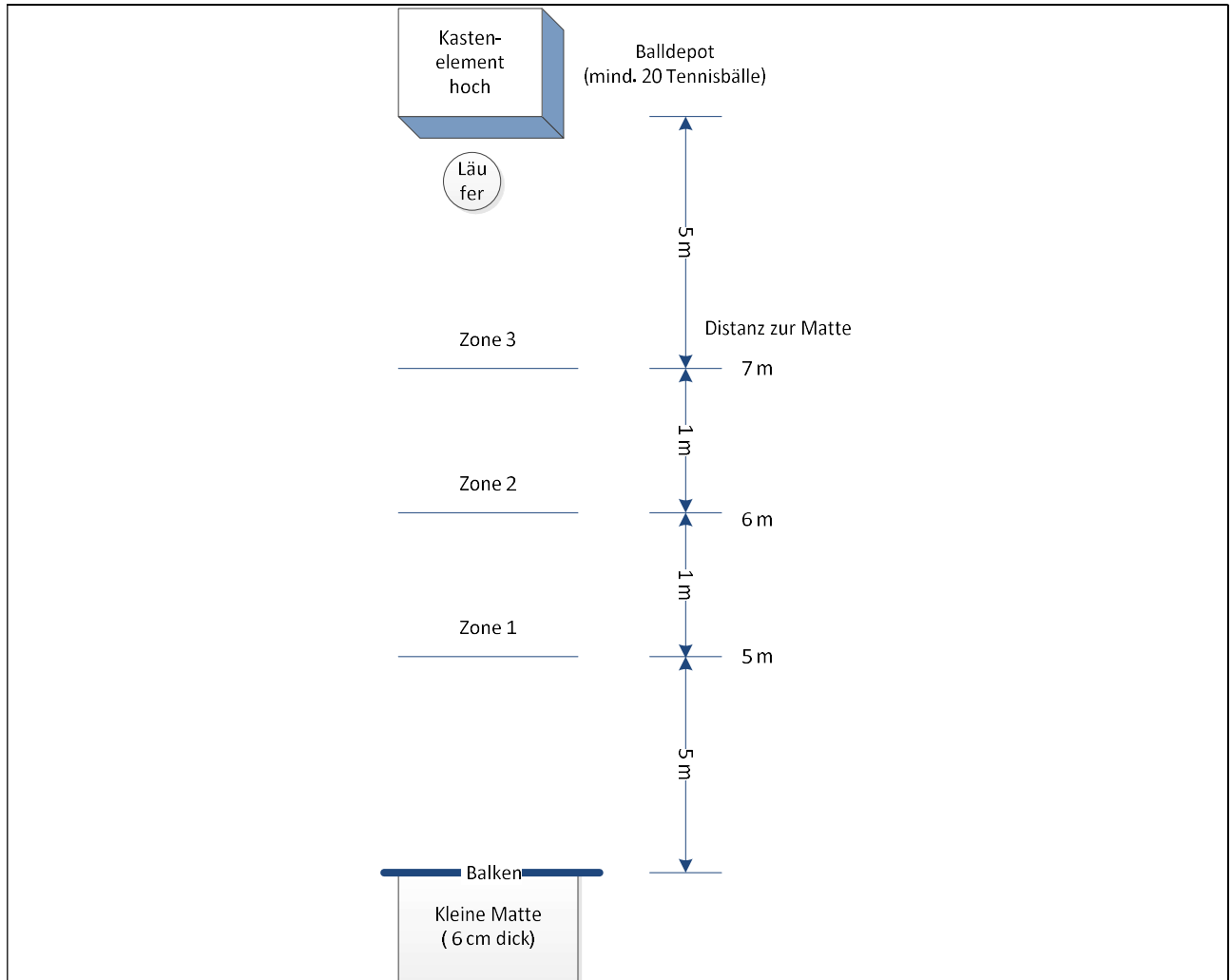
Wettkampfziel	Die grösste Weite zählt.
Versuche	3 ( + 1 Probe )
Geräte	Sandgrube
Ausführung	Absprung ab Kante
Wertung	Hinterster Eindruck, auch wenn von Hand, gilt. Jeder Sprung muss unmittelbar nach der Ausführung gemessen werden.

## 1.9.6 1000m

Der Lauf findet auf einer Rundbahn, Strasse (Umkehr Lauf) oder auf der Wiese statt. Die Laufrichtung ist so zu wählen, dass der Innenraum auf der linken Seite des Wettkämpfers liegt.

<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	02.17
Kom. Wettkämpfe	16.12.18	01.01.19	Abt. Turnbetrieb 35+	16.12.18	Von	Mani Aeberhard		
					Grund	Verschiedene Anpassungen		

## 1.9.7 Mattenwurf



Wettkampfzeit	60 Sek.
Wettkampfziel	Mit den Tennisbällen möglichst viele Punkte erzielen. Der Ablauf der Würfe aus den Zonen muss dabei korrekt eingehalten werden.
Versuche	1
Geräte	Tennisball-Depot, Zonenmarkierungen, Balken, Kleine Matte (Dicke 6cm)
Ausführung	Der Läufer steht beim Tennisball-Depot. Nach dem Startzeichen nimmt er den ersten Tennisball, läuft in die Zone 1 und wirft den Tennisball auf die Matte. Zurück zum Balldepot und mit dem nächsten Ball zur Zone 2 und wirft den Tennisball auf die Matte. Zurück zum Balldepot und mit dem nächsten Ball zur Zone 3 und wirft den Tennisball auf die Matte. Nach der Zone 3 beginnt er wieder mit der Zone 1. Wird die Matte direkt getroffen, gibt es Punkte. Balkentreffer sind ungültige Versuche
Wertung	Mattentreffer aus Zone 1: 1 Punkt Mattentreffer aus Zone 2: 2 Punkte Mattentreffer aus Zone 3: 3 Punkte

<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	02.17
Kom. Wettkämpfe	16.12.18	01.01.19	Abt. Turnbetrieb 35+	16.12.18	Von	Mani Aeberhard		
					Grund	Verschiedene Anpassungen		



# Reglement TG Einzel- & Paarwettkampf 35+

10.13

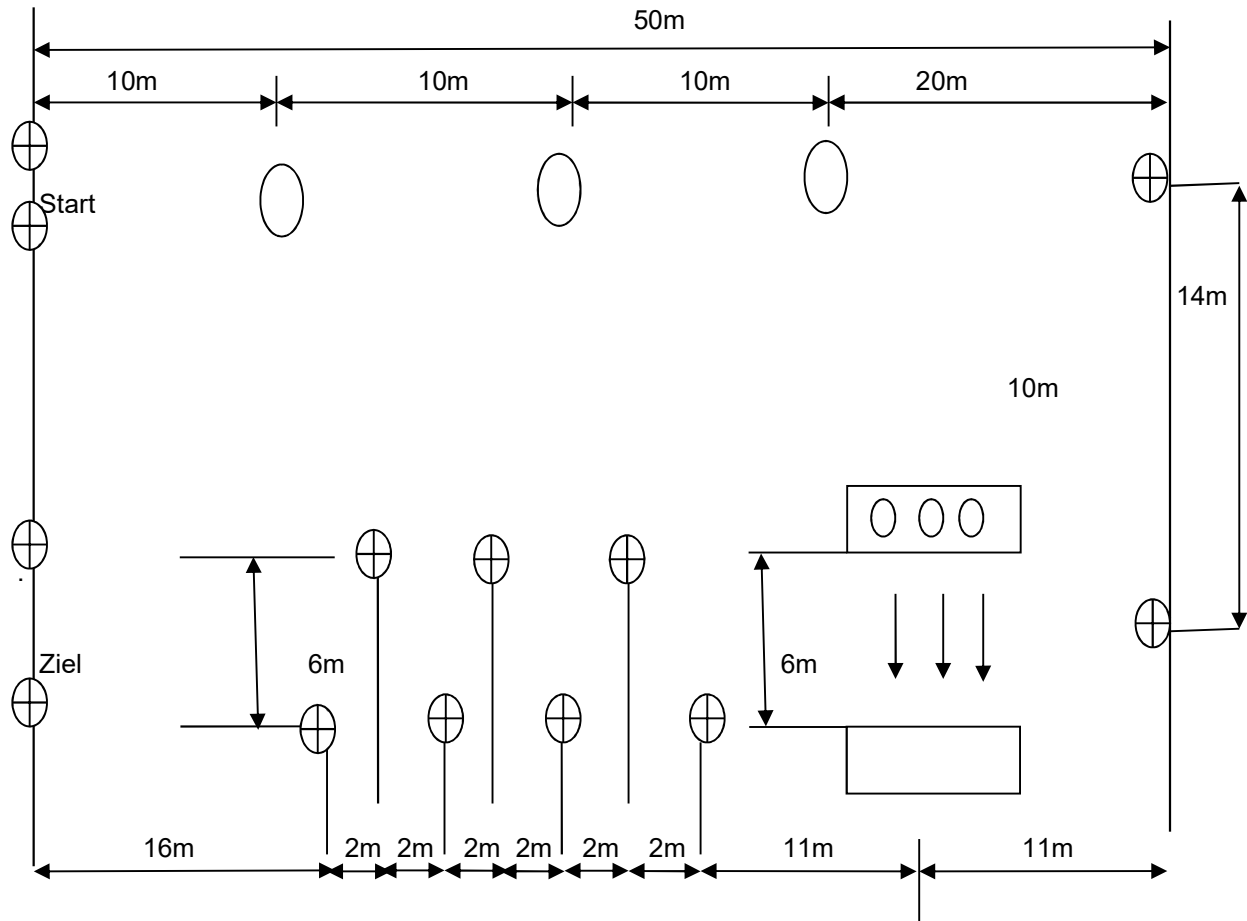
Version  
01.19

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: 35+

Seite 6

## 1.9.8 Hindernislauf



Wettkampfablauf	Nach dem Start die drei Reifen nacheinander durchschlüpfen, um die Malstäbe herum laufen zum Balltransport. Die Bälle einzeln auf die andere Seite tragen. Slalom um die Malstäbe mit Beginn links zum Ziel
Wettkampfziel	In möglichst kurzer Zeit sämtliche Hindernisse überwinden
Versuche	1
Geräte	Gem. Plan: 14 Malstäbe 3 Gymnastikringe Ø 80cm 3 Basket-Bälle, 2 Schwedenkastenrahmen
Ausführung	Der Kampfrichter beurteilt das richtige Abarbeiten der Einzelaufgaben. Umgeworfene Hindernisse müssen durch den Läufer selbst wieder aufgestellt werden, fällt die Sprunglatte muss der Teilnehmer nochmal unten durch.
Wertung	Wertung über die Zeit

<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	02.17
Kom. Wettkämpfe	16.12.18	01.01.19	Abt. Turnbetrieb 35+	16.12.18	Von	Mani Aeberhard		
					Grund	Verschiedene Anpassungen		



# Reglement TG Einzel- & Paarwettkampf 35+

10.13

Version  
01.19

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: 35+

Seite 7

## 2 PAARWETTKAMPF

Der Paarwettkampf besteht aus folgenden 8 Disziplinen. Es müssen mindestens fünf absolviert werden. Werden sechs oder mehr Disziplinen absolviert, kommen die fünf besten Resultate in die Wertung.

1. Unihockey-Slalomlauf
2. Ballprellen
3. Seilspringen auf der Matte
4. Medizinball um Hüfte
5. Geschicklichkeitslauf
6. Zielkugelstossen
7. Korbwurf
8. Distanzlauf 1000m mit Stabübergabe

### 2.1 Teilnahmeberechtigt

Interessierte Turnerinnen und Turner ab 25 Jahren mit STV-Mitgliedskarte sind teilnahmeberechtigt.

### 2.2 Kategorien

Frauen		
F1	Frauen	25-34 Jahre
F2	Frauen	35-45 Jahre
F3	Frauen	46-52 Jahre
F4	Frauen	53-59 Jahre
F5	Frauen	60 Jahre und älter

Männer		
M1	Männer	25-34 Jahre
M2	Männer	35-45 Jahre
M3	Männer	46-52 Jahre
M4	Männer	53-59 Jahre
M5	Männer	60 Jahre und älter

Mixed		
MX1	Mixed	25-34 Jahre
MX2	Mixed	35-45 Jahre
MX3	Mixed	46-52 Jahre
MX4	Mixed	53-59 Jahre
MX5	Mixed	60 Jahre und älter

Generell ist der Jahrgang massgebend.

### 2.3 Kampfrichter

Jeder Verein stellt je nach Anmeldungen zwei Kampfrichter, die nicht starten dürfen

### 2.4 Anmeldung

Eine Anmeldung ist notwendig.  
Die Anmeldung ist nur gültig mit der Einzahlung

### 2.5 Finanzen

Das Startgeld beträgt Fr. 35.00 pro Person.  
Es wird kein Haftgeld erhoben.  
Keine Rückerstattung des Startgeldes bei Abmeldung oder Nichtantreten.

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	02.17
Kom. Wettkämpfe	16.12.18	01.01.19	Abt. Turnbetrieb 35+	16.12.18	Von	Mani Aeberhard		
					Grund	Verschiedene Anpassungen		



# Reglement TG Einzel- & Paarwettkampf 35+

10.13

Version  
01.19

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: 35+

Seite 8

## 2.6 Ranglisten

Je eine Rangliste pro Alterskategorie Frauen.  
Je eine Rangliste pro Alterskategorie Männer.  
Je eine Rangliste pro Alterskategorie Mixed.

## 2.7 Auszeichnungen

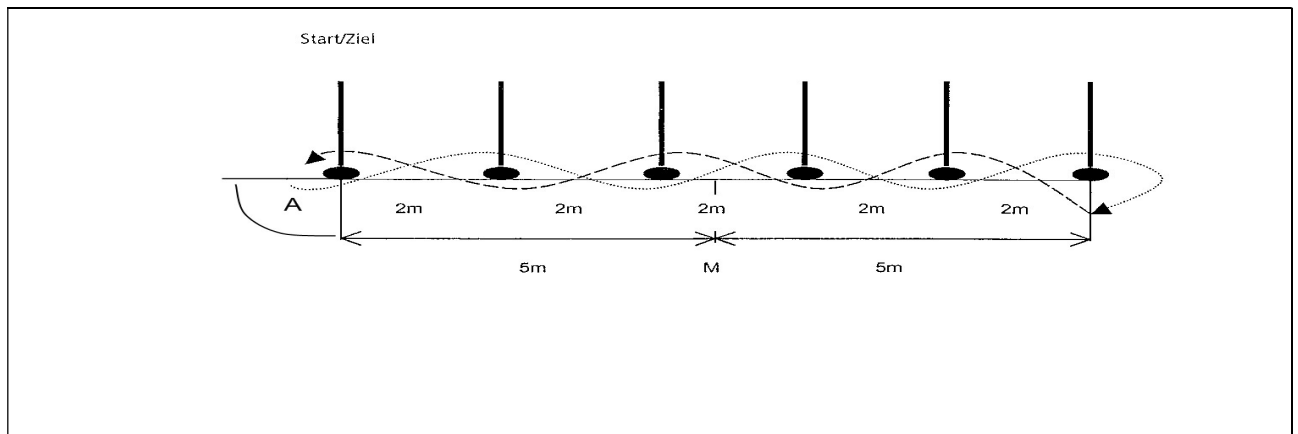
Gold-, Silber- und Bronzemedailles für die drei Erstplatzierten pro Kategorie.

## 2.8 Rangverkündigung

Die Rangverkündigung findet ca. 1h nach Wettkampfschluss statt.

## 2.9 Wettkampfbescrieb Paarwettkampf

### 2.9.1 Unihockeyslalomlauf



Wettkampfzeit	90 Sekunden
Versuche	1
Geräte	6 Malstäbe, 1 Ball, je einen Unihockey-Stock, Markierung der Linie Start/Ziel, Stoppuhr, Handzählapparat
Ausführung	T1+ T2 stehen auf der Startseite hinter Linie. Start: T1 führt einen Ball mit dem Unihockeystock im Slalom um die 6 Malstäbe und zurück im Slalom zum Ziel gemäss Zeichnung, Übergabe an T2 im Start-Viertel A. T2 legt die gleiche Strecke zurück wie T1. T1 + T2 wechseln sich mit jeder Runde ab. Umgeworfene Stäbe müssen sofort wieder durch den momentanen Läufer aufgestellt werden. Jeder Malstab muss umlaufen werden. Ein defekter Ball darf ausgetauscht 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.

<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	02.17
Kom. Wettkämpfe	16.12.18	01.01.19	Abt. Turnbetrieb 35+	16.12.18	Von	Mani Aeberhard		
					Grund	Verschiedene Anpassungen		



## 2.9.2 Ballprellen

Wettkampfzeit	90 Sekunden
Versuche	1
Geräte	1 Basketball, 1 Volleyball, 2 m Dachlatte, Seitenbegrenzung, Stoppuhr, Handzählapparat
Ausführung	Basketball/Volleyball fortlaufend gegen die Wand prellen und wieder auffangen. Distanz 3.0 m Wurfart frei Frauen Volleyball Männer Basketball
Wertung	Es zählt die Anzahl der ohne Bodenberührung zurückkehrenden Bälle. Bei Frühstart wird der erste Versuch nicht gezählt. Übertretene Versuche werden nicht gezählt. Der Balken oder die Linie darf nicht betreten werden.

## 2.9.3 Seilspringen auf 16 cm Matte + 6 cm Matte

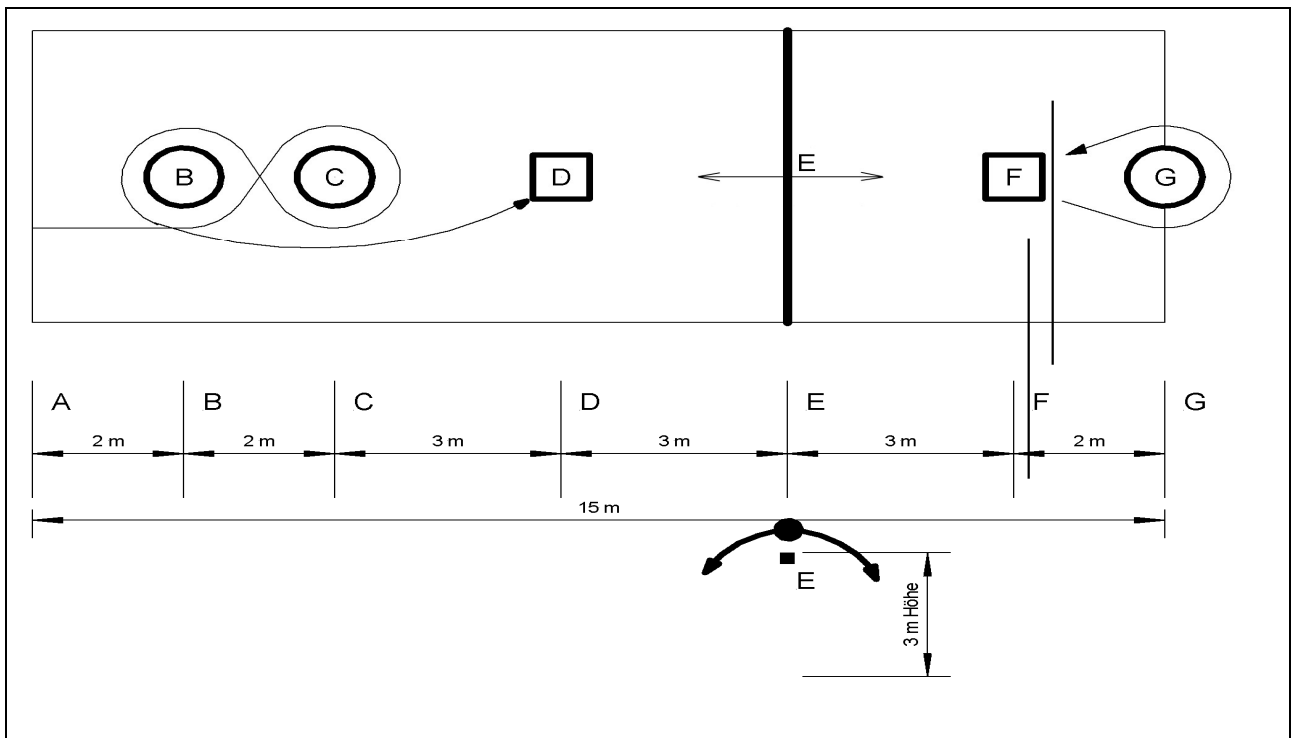
Wettkampfzeit	60 Sekunden
Versuche	1
Geräte	1 Matte 16 cm, 1 Matte 6 cm, 1 Sprungseil, 1 Zähler (1 Stoppuhr)
Ausführung	Jedem/r Teilnehmer/in steht eine Matte mit Sprungseil zur Verfügung. Beim Start liegt das Seil hinter den Füßen, auf Kommando schwingt das Seil über den Kopf und unter den Füßen durch. Hüpfart ist frei.
Wertung	Es zählt die Summe der vollständigen Umdrehungen (Durchgang) beider Teilnehmer. Kat. F1, F2, F3, M1, M2, M3 springen auf der 6cm + 16cm Matte Kat. F4, M4 springen auf der 6cm Matte Kat. F5, M5 springen ohne Matte

<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	02.17
Kom. Wettkämpfe	16.12.18	01.01.19	Abt. Turnbetrieb 35+	16.12.18	Von	Mani Aeberhard		
					Grund	Verschiedene Anpassungen		

## 2.9.4 Medizinball um die Hüfte

Wettkampfzeit	90 Sekunden
Versuche	1
Geräte	Frauen: Medizinball 2 kg (Grösse frei wählbar) Männer: Medizinball 2kg gross, 3kg klein, frei wählbar 2 Zähler (1 Stoppuhr)
Ausführung	Jedem/r Teilnehmer/in steht ein Medizinball 2 kg, bzw. 3kg zur Verfügung. Der Medizinball wird von einer Hand zur andern Hand um die Hüfte gegeben. Jede volle Umdrehung zählt.
Wertung	Es zählt die Summe der vollständigen Umdrehungen beider TN. Wenn der Ball auf den Boden fällt, zählt die Umdrehung nicht.

## 2.9.5 Geschicklichkeitslauf



<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	02.17
Kom. Wettkämpfe	16.12.18	01.01.19	Abt. Turnbetrieb 35+	16.12.18	Von	Mani Aeberhard		
					Grund	Verschiedene Anpassungen		



# Reglement TG Einzel- & Paarwettkampf 35+

10.13

Version  
01.19

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: 35+

Seite 11





Versuche	1
Geräte	3 Fass, 2 Harassen, 1 Hindernis Höhe 3 m, 3 Gymnastikbälle, 1 Stoppuhr
Ausführung	Nach dem Start T1 (A) zwei Fässer (B und C) in Achterbahn umlaufen, den ersten Gymnastikball aus der Harasse (D) nehmen, über die 3 m hohe Begrenzung (E) werfen, auffangen und in die nächste Harasse (F) legen. Ebenso den zweiten und den dritten Gymnastikball. Um das Fass am Ende der Wettkampfstrecke (G) laufen und den ersten Gymnastikball wieder aus der Harasse (F) nehmen, über die 3 m hohe Begrenzung (E) werfen, auffangen und in die Harasse (D) legen. Ebenso den zweiten und den dritten Gymnastikball. Danach ohne Achterbahn zurück zur Start/Ziellinie. Beim Überschreiten der Ziellinie per Handschlag Start für T2 auf dem gleichen Weg wie T1. Beim Überschreiten der Ziellinie von T2 wird die Zeit gestoppt.
Wertung	Die totale Schlusszeit beider Teilnehmer/innen gilt als Punktezeit. Bei Frühstart 5 Sek. Zuschlag. Der Parcours muss korrekt gemäss oben beschriebenem Ablauf absolviert werden. Ablauffehler (Ball nicht über die Latte, nicht Umrunden der Fässer, usw.) müssen sofort korrigiert werden. Eine zweite Startmöglichkeit wird nicht gewährt.

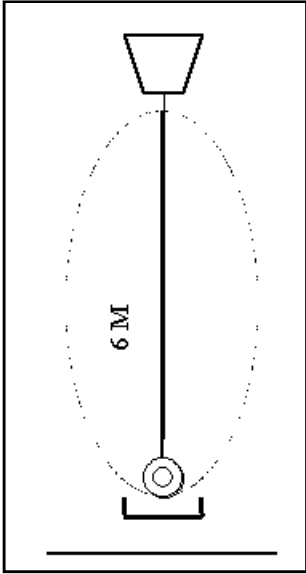
## 2.9.6 Zielkugelstossen

Wettkampfziel	Die Wettkampfleitung bestimmt die Zielweite und gibt sie am Wettkampftag bekannt.
Versuche	3 (kein Probe)
Geräte	Frauen: Kugel 3kg / Männer: Kugel 4kg
Ausführung	Beim Zielkugelstossen wird versucht, möglichst genau an eine vorgegebene Weite heranzustossen. Gemessen wird die Differenz zwischen der erreichten Weite und der Zielvorgabe. Jegliche Hilfsmarkierung oder Hilfestellung ist nicht erlaubt.
Wertung	Jeder Stoss wird unmittelbar nach der Ausführung gemessen und gerechnet. Die kleinste Differenz beider Teilnehmer wird zusammen gezählt und der Durchschnitt ergibt die gültige Leistung.

## 2.9.7 Korbballwurf

**Legende:**

-  **Spieler mit Ball**
-  **Korb**
-  **Malstab**
-  **Laufweg**



Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	02.17
Kom. Wettkämpfe	16.12.18	01.01.19	Abt. Turnbetrieb 35+	16.12.18	Von	Mani Aeberhard		
					Grund	Verschiedene Anpassungen		



# Reglement TG Einzel- & Paarwettkampf 35+

10.13

Version  
01.19

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: 35+

Seite 12

Wettkampfzeit	60 Sekunden
Wettkampfziel	Möglichst viel Runden laufen und viele Treffer erzielen.
Versuche	1
Geräte	Korbball
Ausführung	Der Teilnehmer startet beim Malstab, läuft zum Korb und wirft ein. Dann nimmt er den Ball, läuft um den Malstab und beginnt von vorne. Dem Teilnehmer darf auf keine Art und Weise geholfen werden.
Wertung	1 Korbwurf 2 Punkte, pro Durchgang 1 Punkt. keine Punkte gibt es, wenn der Ball nicht durch den Korb geht und wenn der Teilnehmer nicht um den Malstab läuft.

## 2.9.8 Distanzlauf 1 Kilometer Wiese, (Rundbahn)

Wettkampfzeit	-
Wettkampfziel	-
Versuche	1
Geräte	Markierung Start, Ziel, bei 333m eine Linie und bei 666m eine Linie, 1 Stafettenstab, 1 Stoppuhr, Startnummern doppelt (oder für den Schlussläufer).
Ausführung	Start T1 (A) nach einer Strecke von 1/3 kann er den Stab an T2 übergeben und dieser mit dem Stab bis zum Ziel durchlaufen.
Wertung	Zeitnahme, wenn der Stab mit Läufer T2 die Ziellinie (D) überschreitet. Stabübergabe muss zwischen Punkt B 333m und Punkt C 666m stattfinden.

<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	02.17
Kom. Wettkämpfe	16.12.18	01.01.19	Abt. Turnbetrieb 35+	16.12.18	Von	Mani Aeberhard		
					Grund	Verschiedene Anpassungen		