

Reglement Disziplinen Spezieller 10-Kampf

10.15

Version

01.17

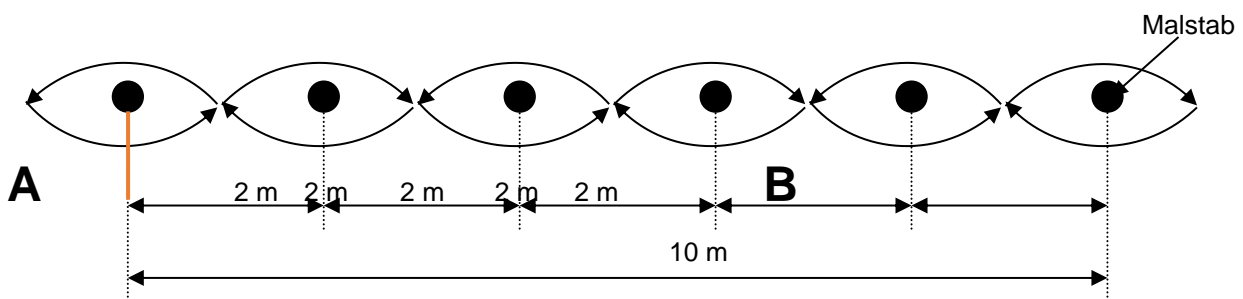
Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Aktive

Seite 1

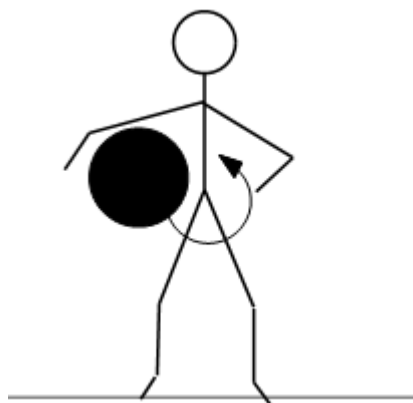
1 UNIHOCKEYSLALOMLAUF

Zeit: Nach drei Runden wird die Zeit gestoppt
 Versuche: 2
 Gerät: Unihockeyschläger, Ball
 Ausführung: Start hinter der Linie A. Zeit wird angehalten, wenn der Ball die Startlinie A nach drei Runden überquert hat
 Wertung: Der bessere Lauf zählt

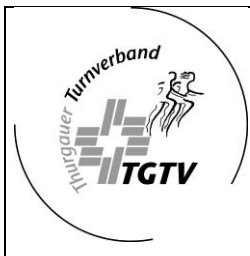


2 MEDIZINBALL UM DIE HÜFTE

Zeit: 60 Sekunden
 Versuche: 1
 Medizinball: Frauen 2kg klein, ø 21cm, Männer 3kg klein ø 23cm
 Ausführung: Der Ball muss um den Körper
 Wertung: Ein Umgang = 1 Punkt



Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt Version
Kom. Wettkampf	03.01.17	01.01.17	Abt. Turnbetrieb	03.01.17	Von	
					Grund	Neu



Reglement Disziplinen Spezieller 10-Kampf

10.15

Version

01.17

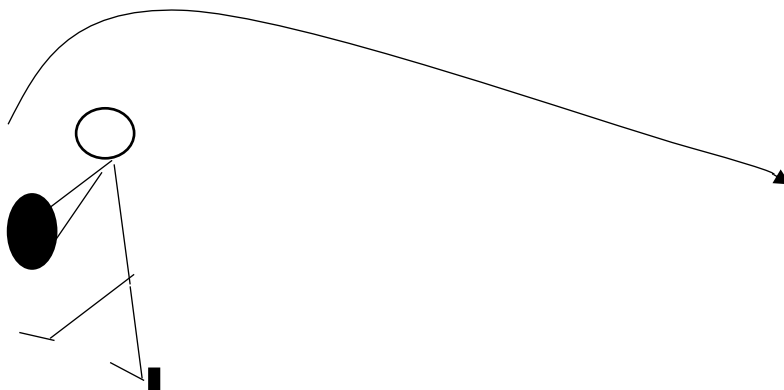
Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Aktive

Seite 2

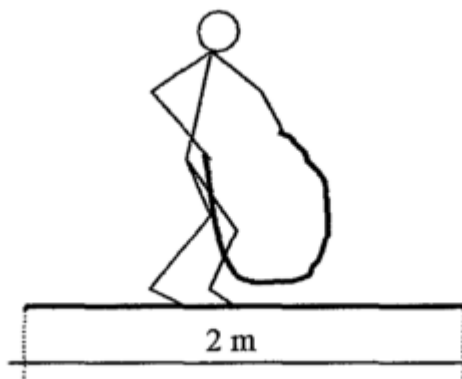
3 2KG BALL RÜCKWÄRTS WERFEN

Versuche: 3 plus 1 Probe
 Ball: Ø 16cm
 Ausführung: Abwurf rückwärts ab der Abwurflinie (mit oder ohne Anlauf).
 Wertung: Der weiteste Versuch zählt

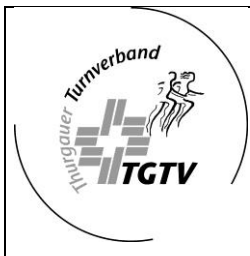


4 SEILSPRINGEN

Zeit: 60 Sekunden
 Versuche: 1
 Ausführung: Hüpfart ist frei
 Wertung: Ein Umgang = 1 Punkt



Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt Version
Kom. Wettkampf	03.01.17	01.01.17	Abt. Turnbetrieb	03.01.17	Von	
					Grund	Neu



Reglement Disziplinen Spezieller 10-Kampf

10.15

Version

01.17

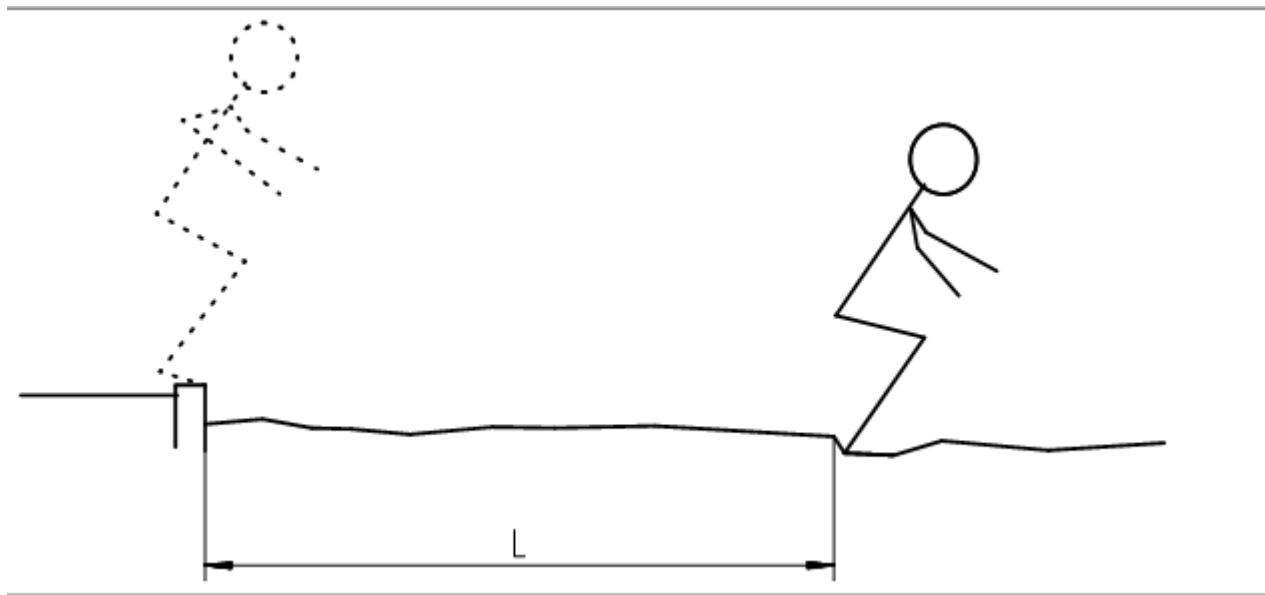
Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Aktive

Seite 3

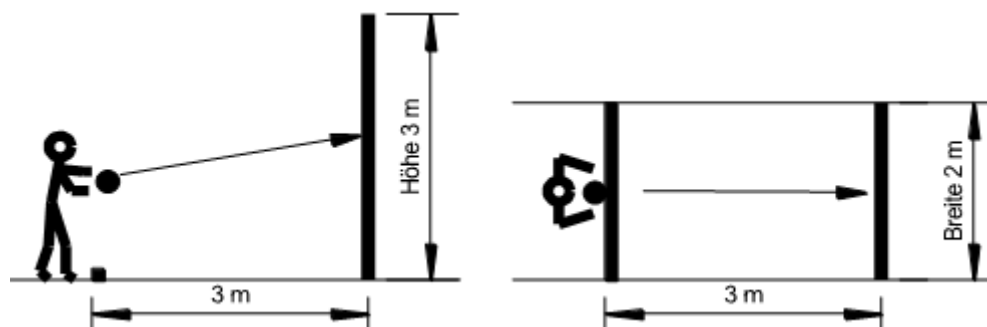
5 STANDWEITSPRUNG

Versuche: 3 plus 1 Probe
 Ausführung: Absprung ab der Kante (Die Kante darf übertreten werden)
 Wertung: Der weiteste Versuch zählt

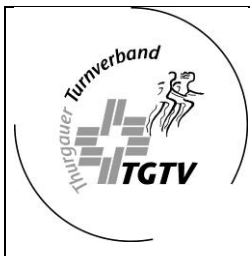


6 BALL AN DIE WAND PRELLEN

Zeit: 60 Sekunden
 Versuche: 1
 Ball: Frauen Volleyball
 Männer Basketball
 Ausführung: Wurfart ist frei
 Wertung: Jeder direkt gefangene Ball = 1 Punkt



Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt Version
Kom. Wettkampf	03.01.17	01.01.17	Abt. Turnbetrieb	03.01.17	Von	
					Grund	Neu



Reglement Disziplinen Spezieller 10-Kampf

10.15

Version

01.17

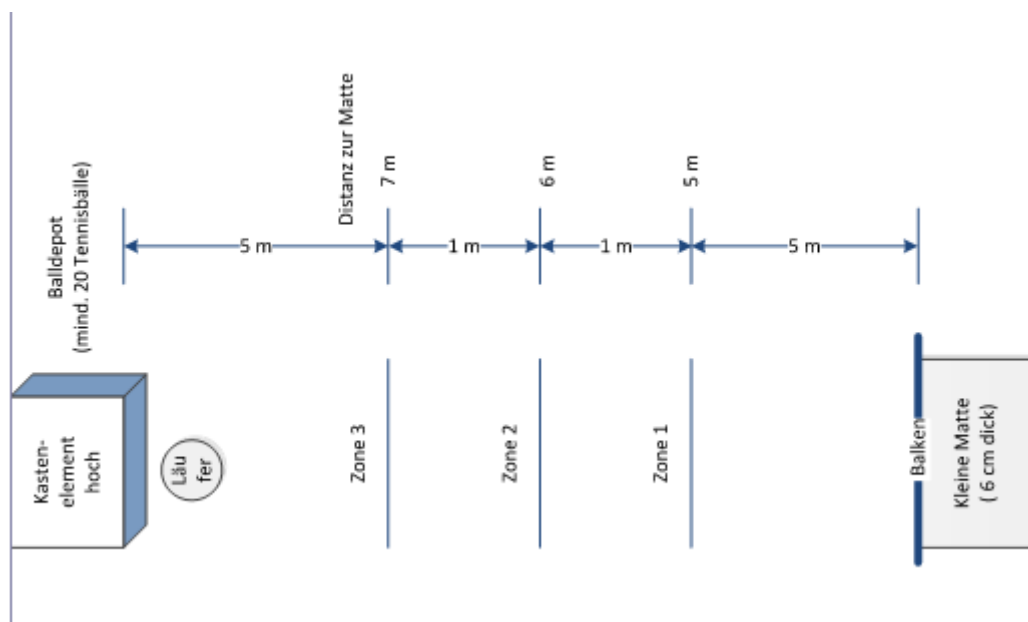
Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Aktive

Seite 4

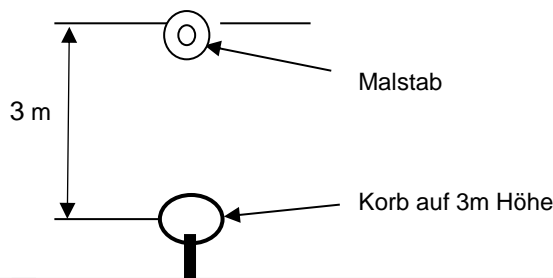
7 MATTENWURF

Zeit: 60 Sekunden
 Versuche: 1
 Tennisbälle: 80 gr.
 Ausführung: Zone 1 bis ein Treffer, dann weiter zu Zone 2 bis Treffer, dann weiter zu Zone 3 bis Treffer, dann wieder Beginn bei Zone 1
 Wertung: Ein Umgang = 6 Punkt

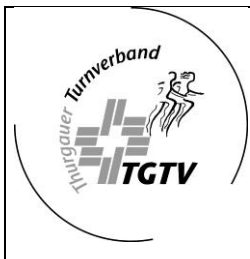


8 KORBWURF

Zeit: 60 Sekunden
 Versuche: 1
 Gerät: Basketball
 Ausführung: Start beim Malstab, ein Wurf und wieder zurück.
 Wertung: Lauf 1 Punkt und Korb 2 Punkte (via Brett zählt auch)



Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt Version
Kom. Wettkampf	03.01.17	01.01.17	Abt. Turnbetrieb	03.01.17	Von	
					Grund	Neu



Reglement Disziplinen Spezieller 10-Kampf

10.15

Version

01.17

Abteilung: Turnbetrieb

Ressort: Aktive

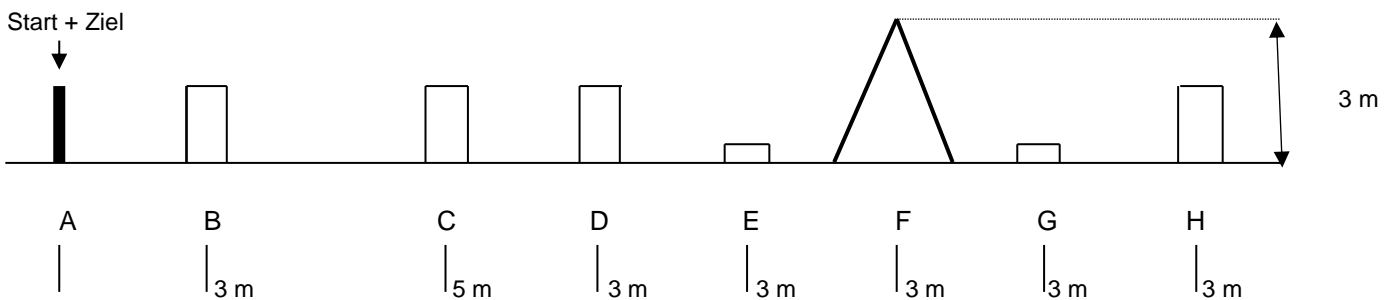
Seite 5

9 GESCHICKLICHKEITSLAUF

Zeit: wird gestoppt beim Zieldurchlauf
 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: Die gelaufene Zeit



10 ZIELKUGELSTOSSEN. DREI VERSUCHE

Versuche: 3 (kein Probe)
 Kugel: 5kg, 4kg, 3kg frei wählbar (darf nicht mehr gewechselt werden)
 Ausführung: so nahe wie möglich an die Zielvorgabe zu kommen
 Wertung: die kleinste Differenz zählt

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt Version
Kom. Wettkampf	03.01.17	01.01.17	Abt. Turnbetrieb	03.01.17	Von	
					Grund	Neu