

Disziplinen Einzelwettkampf FMS Mittelländisches Turnfest Wichtrach 2012

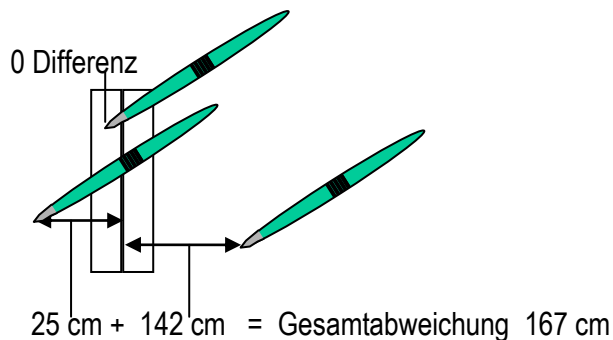
Kugelstossen

Versuche	1 Probestoss, danach 3 Versuche nacheinander	
Material	Frauen/Seniorinnen (Kat. D – F, K - N)	3 kg
	Männer (Kat. A – C)	5 kg
	Senioren (Kat. G – J)	4 kg
Wertung	Der weiteste Versuch zählt. Es gelten die internationalen Regeln.	

Speerzielwurf

Versuche	4 Würfe nacheinander, die 3 besten werden gemessen.	
Material	Frauen / Seniorinnen	600 gr. Speer
	Männer / Senioren	800 gr. Speer
Distanzen	Frauen / Seniorinnen / Senioren	10 m
	Männer	15 m
Wertung	Die Zone von +/- 10 cm vom Zentrum 10 resp. 15 m 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 250cm** des betreffenden Speers berechnet.

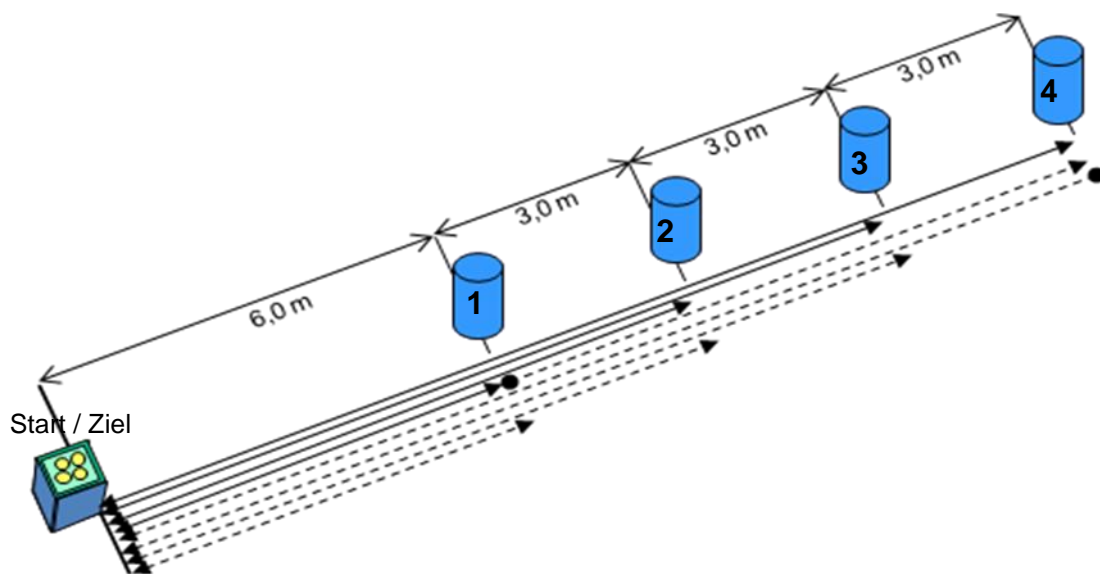


Geländelauf

Distanzen	Frauen / Seniorinnen / Sen. Kat. J	1'000 m
	Männer / Senioren	2'000 m
Wertung	Zeit	

Laufen – legen - laufen

Versuche	1 Versuch auf Zeit
Material	4 Fässer 4 Tennisbälle 1 kleiner Kasten mit Ballbehälter
Anlage	Rasen oder Laufbahn
Übungsablauf	Start links oder rechts neben dem Ball-Kasten, erster Ball in der Hand. Laufen zu Fass 4 ablegen des Balles auf dem Fass, zurück zu Start den 2. Ball holen und diesen auf Fass 3 legen usw. auf Fass 2, auf Fass 1, danach direkt zu Fass 4, Ball holen und in Ballbehälter am Start legen usw. Fass 3, Fass 2, Fass 1 und durchs Ziel.
Wertung	Laufzeit



Unihockey-Slalom

Versuche	1 Versuch auf Zeit
Material	6 Malstäbe 1 Unihockey-Stock 1 Unihockey-Lochball
Anlage	Hartplatz
Übungsablauf	T starte 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.
Wertung	Laufzeit, plus 2 Sekunden pro Ballberührung mit dem Fuss

