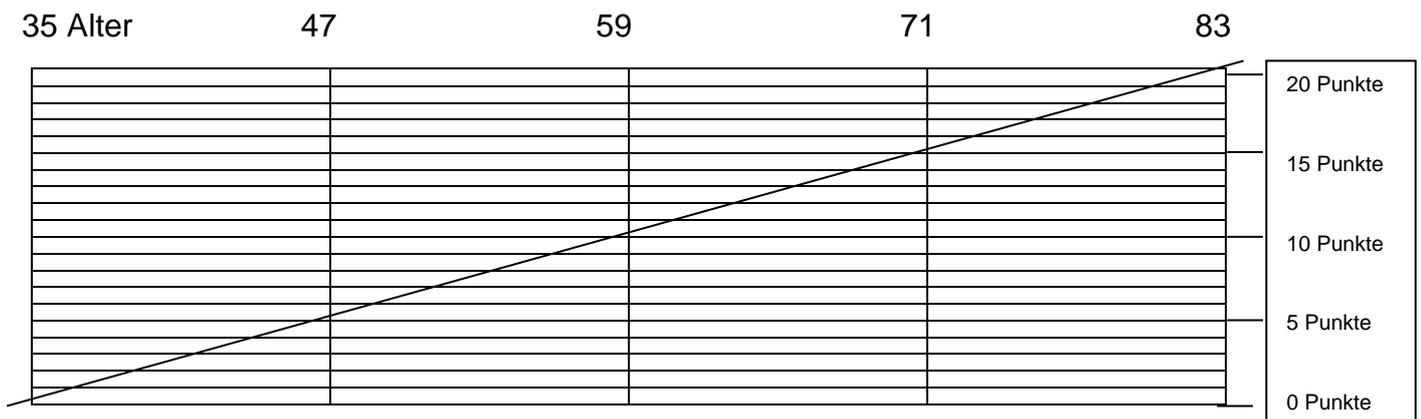


# Cholfirstwettkampf

- Allgemeines:** Der Wechsel von Disziplin zu Disziplin erfolgt in der beschriebenen Reihenfolge.
- Kategorien:** Frauen 1, bis 49 Jahre Männer 1, bis 49 Jahre  
 Frauen 2, 50 bis 64 Jahre Männer 2, 50 - 64 Jahre  
 Frauen 3, 65 bis 99 Jahre Männer 3, 65 - 99 Jahre
- Riegenleiter:** Es ist ein Riegenleiter zu bestimmen, der für einen geordneten Ablauf verantwortlich ist.
- Gruppen:** Der Organisator teilt die Teilnehmer in 7 Gruppen ein. Genauere Information vor dem Wettkampfstart
- Einturnen:** Es findet um 12:45 Uhr ein gemeinsames Einturnen statt. Ist auf den Wettkampfanlagen nicht gestattet.
- Startzeit:** Alle Gruppen starten um 13:00 Uhr.
- Notenblätter:** Sind durch den Riegenleiter **sofort** nach Wettkampfende der Wettkampfleitung abzugeben.
- Schuhwerk:** Nur Turnschuhe, Geräteschuhe oder Barfuss erlaubt. (keine Nagel- oder Stollenschuhe)
- Wertung:** Es werden die 5 besten Resultate aus den 7 Disziplinen gewertet + Alterszuschlag. Die Wertung ist nach oben offen.

## Alterszuschlag



# 1 Seilspringen

**Wettkampfzeit:** 60 Sekunden.

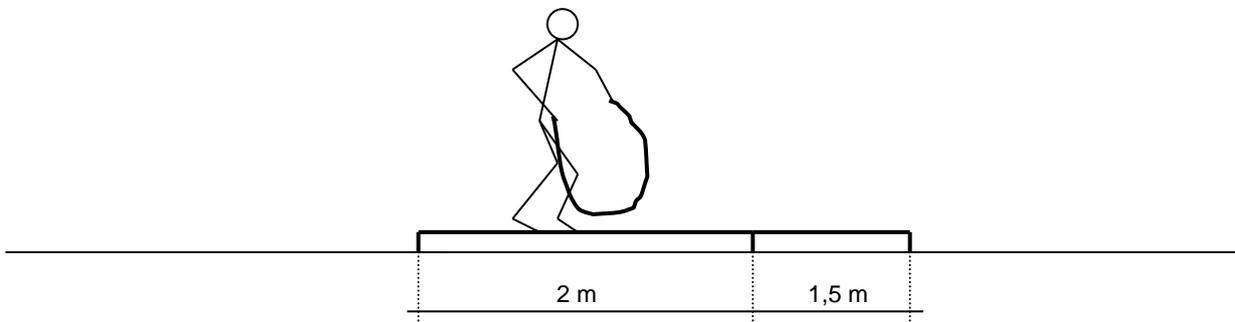
**Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe möglichst viele Durchzüge.

**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.



30 Durchzüge	70	110	150	190	
					20 Punkte
					15 Punkte
					10 Punkte
					5 Punkte
					0 Punkte

## 2 Ballprellen

**Wettkampfzeit:** 90 Sekunden.

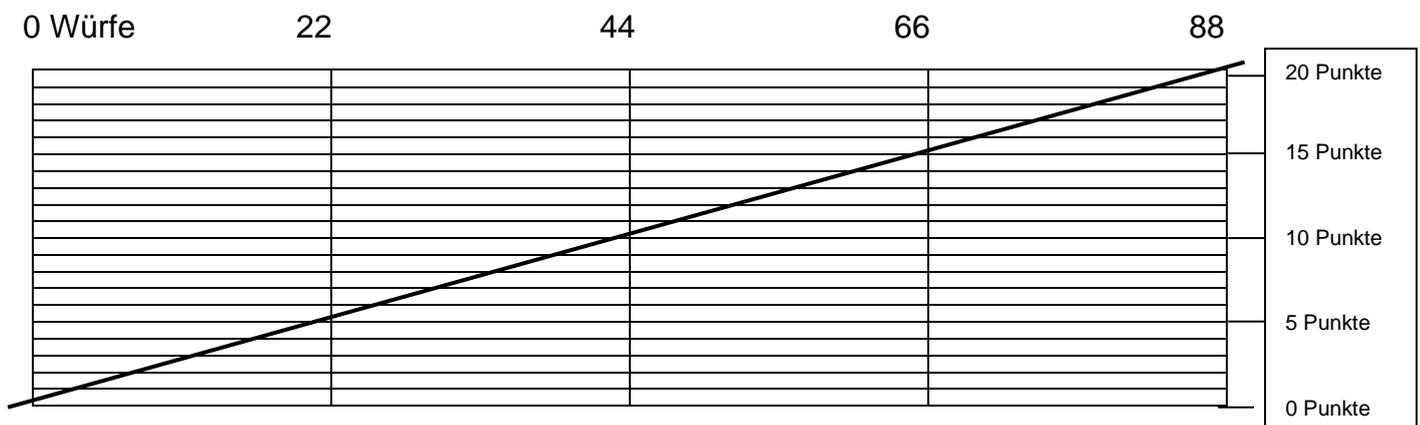
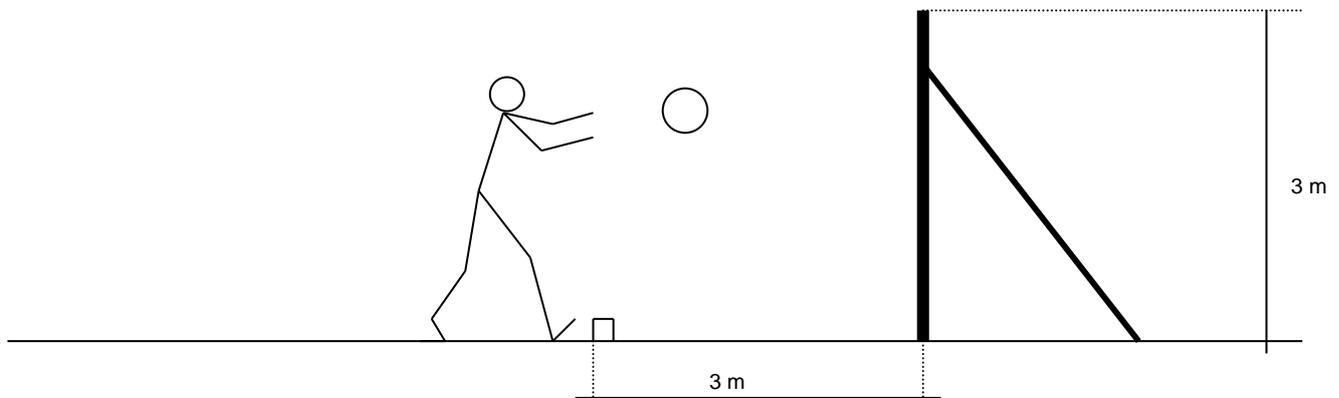
**Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe möglichst viele Würfe an die Wand.

**Versuche:** 1

**Geräte:** 1 Basketball Männer und 1 Reserven Ball.  
1 Volleyball Frauen und 1 Reserven Ball  
1 Holzwand 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.



### 3 Unihockey - Slalomlauf

**Wettkampfzeit:** 90 Sekunden

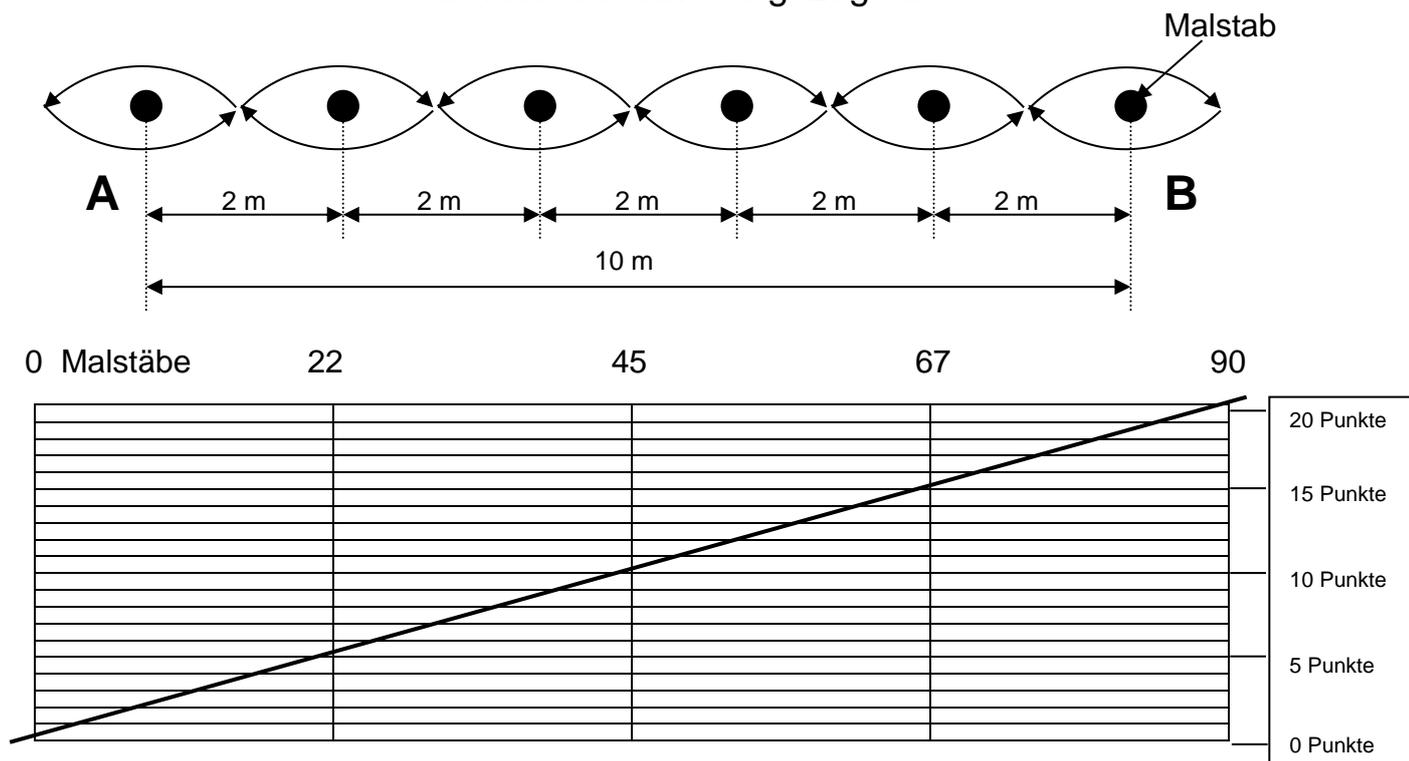
**Wettkampfziel:** Möglichst viele Läufe im Slalom von A nach B und zurück

**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.

**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.



# 4 Medizinballstossen

**Wettkampfziel:** Medizinball so weit wie möglich stossen

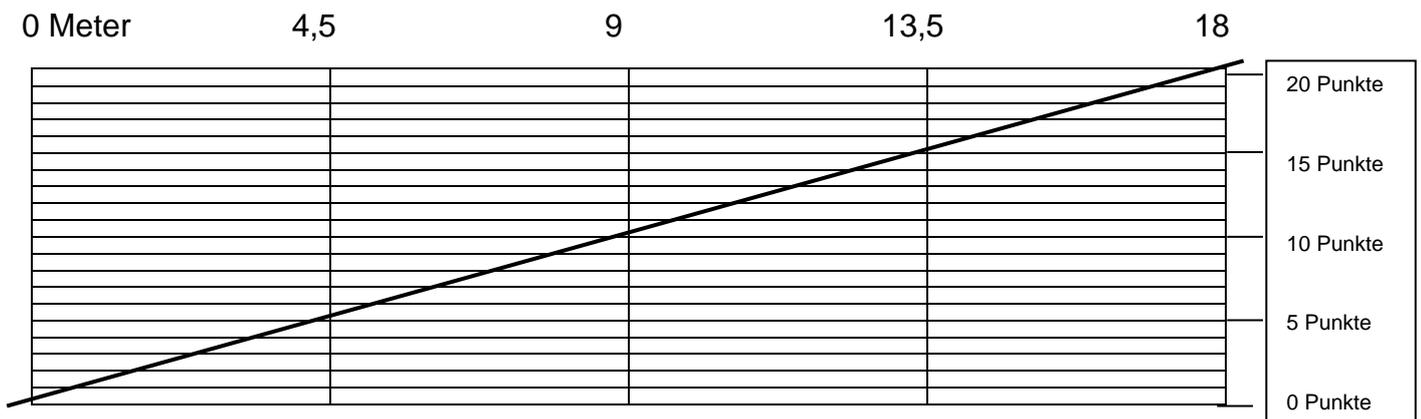
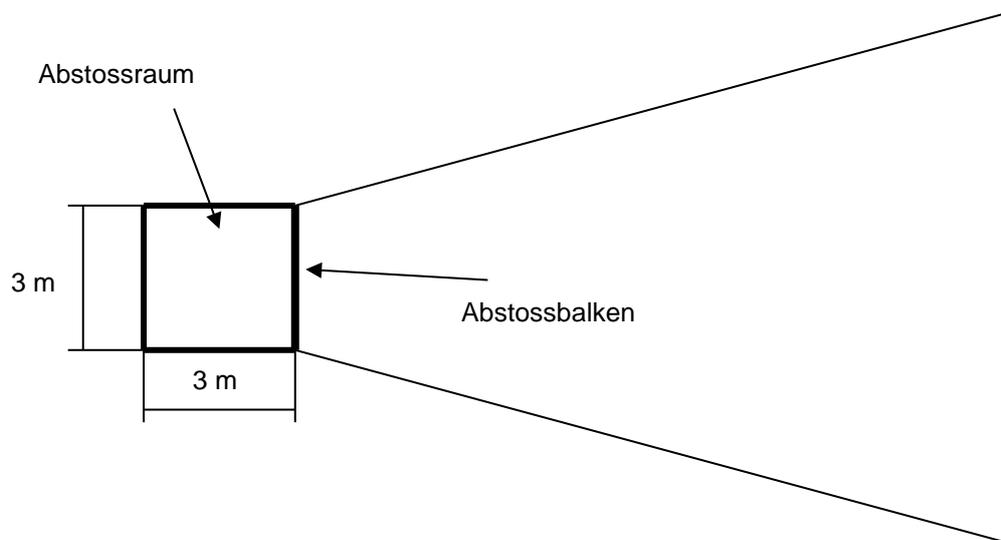
**Versuche:** 3 nacheinander

**Geräte:** Frauen Medizinball klein 1 kg  
Männer Medizinball klein 2 kg

**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.



# 5 Geschicklichkeitslauf

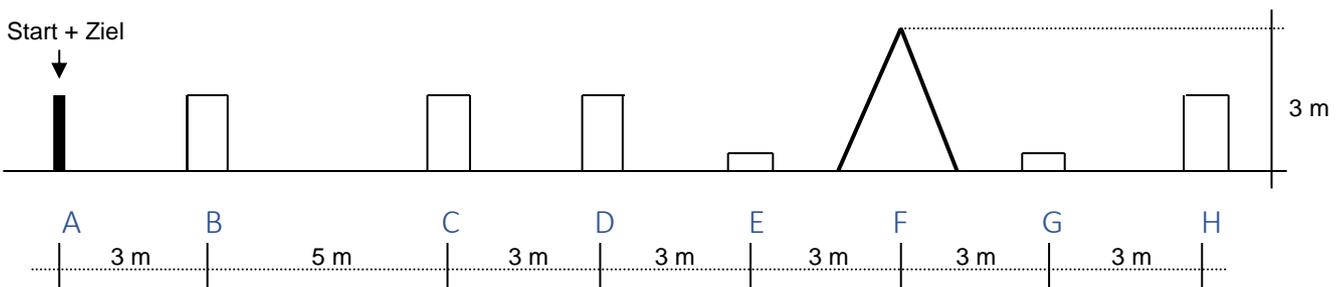
**Wettkampfziel:** Den Parcours ohne Fremdhilfe in möglichst kurzer Zeit durchlaufen.

**Versuche:** 1

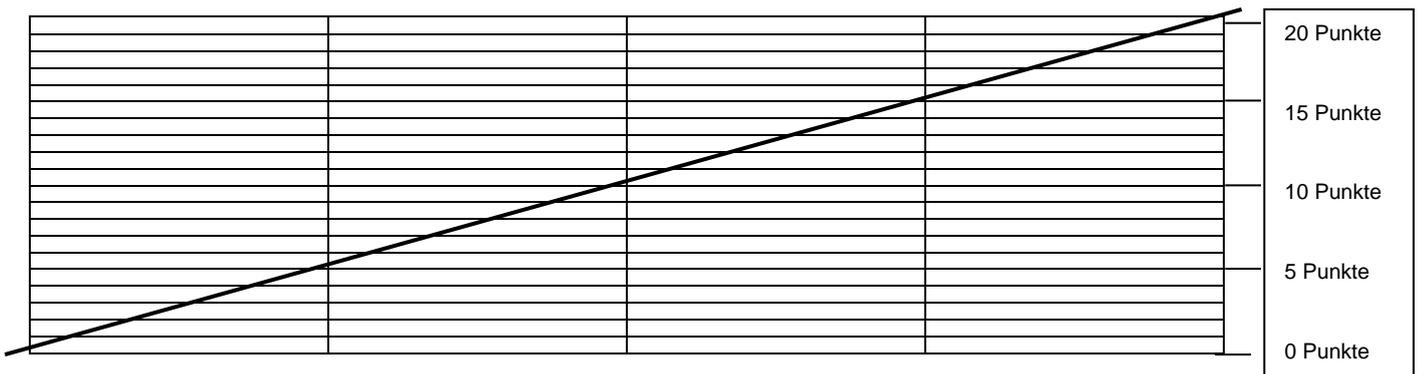
**Geräte:** 4 Fässer, 2 Pneus, 2 Malstäbe, Gerüst mit Stange auf 3 m, 2 Tennisbälle und 3 Gymnastikbälle

**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:** Es zählt die Laufzeit.



78 Sekunden      68      58      48      38



# 6 Korbwurf

**Wettkampfzeit:** 90 Sekunden.

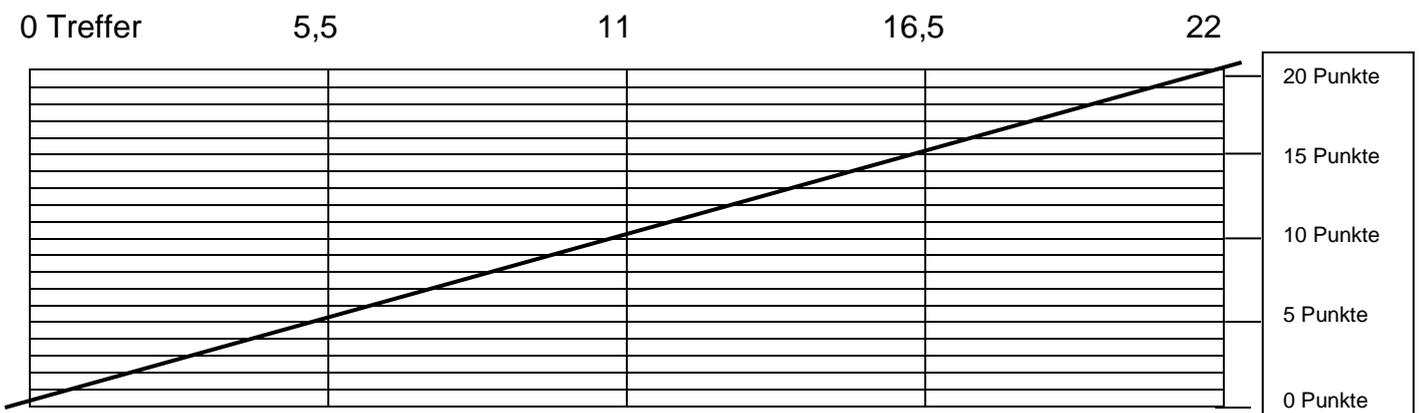
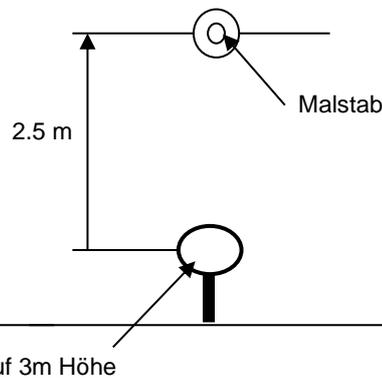
**Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe so viele Korbtreffer wie möglich.

**Versuche:** 1

**Geräte:** 1 freistehender Korb, 1 Malstab, 1 Basketball und 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. Via Brett zählt auch.

**Wertung:** Jeder Treffer wird gezählt, sofern der Malstab umlaufen wurde. Umgeworfener Malstab muss vom Wettkämpfer vor dem nächsten Versuch selbst aufgestellt werden.



# 7 Zielwurf

**Wettkampfzeit:** 90 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**.

