

Ausführungen der Disziplinen FMS Einzel



Kugelstossen (KUG)

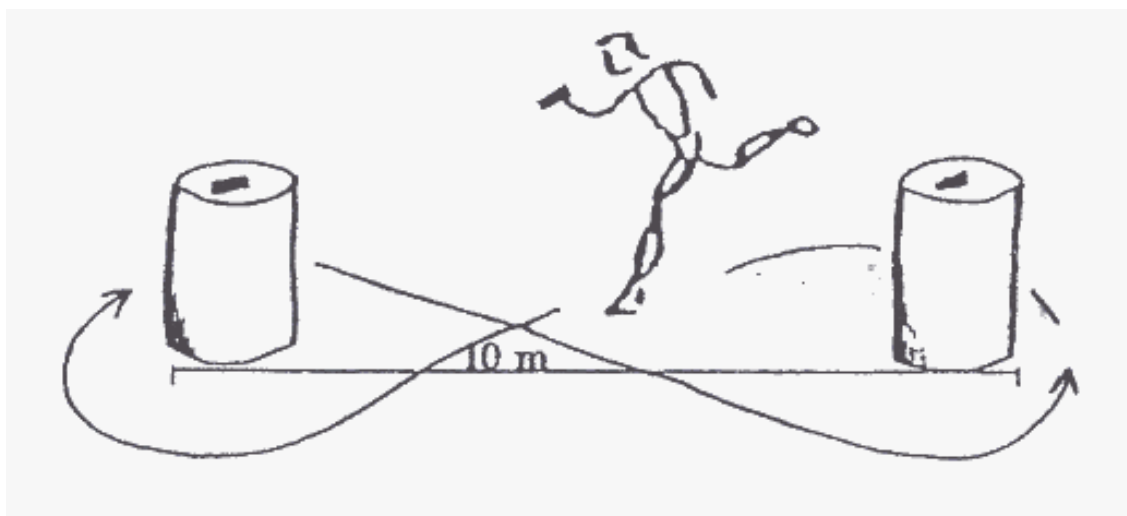
Versuche	3 Versuche		
Material	Frauen/Seniorinnen alle Kategorien	3kg Kugel	
	Männer Kat. 35+ und 45+	5kg Kugel	
	Senioren Kat. 55+ und älter	4kg Kugel	
Wertung	Der weiteste Versuch zählt. Es gelten die internationalen Regeln für das Kugelstossen.		

Geländelauf (GL 1000 / GL 2000)

Distanzen	Frauen/Seniorinnen/Senioren	1000m
	Männer	2000m
Wertung	Die Zeit wird gemessen.	
Bemerkungen	Teerstrassen werden wenn möglich gemieden!	

8er Lauf (8-er)

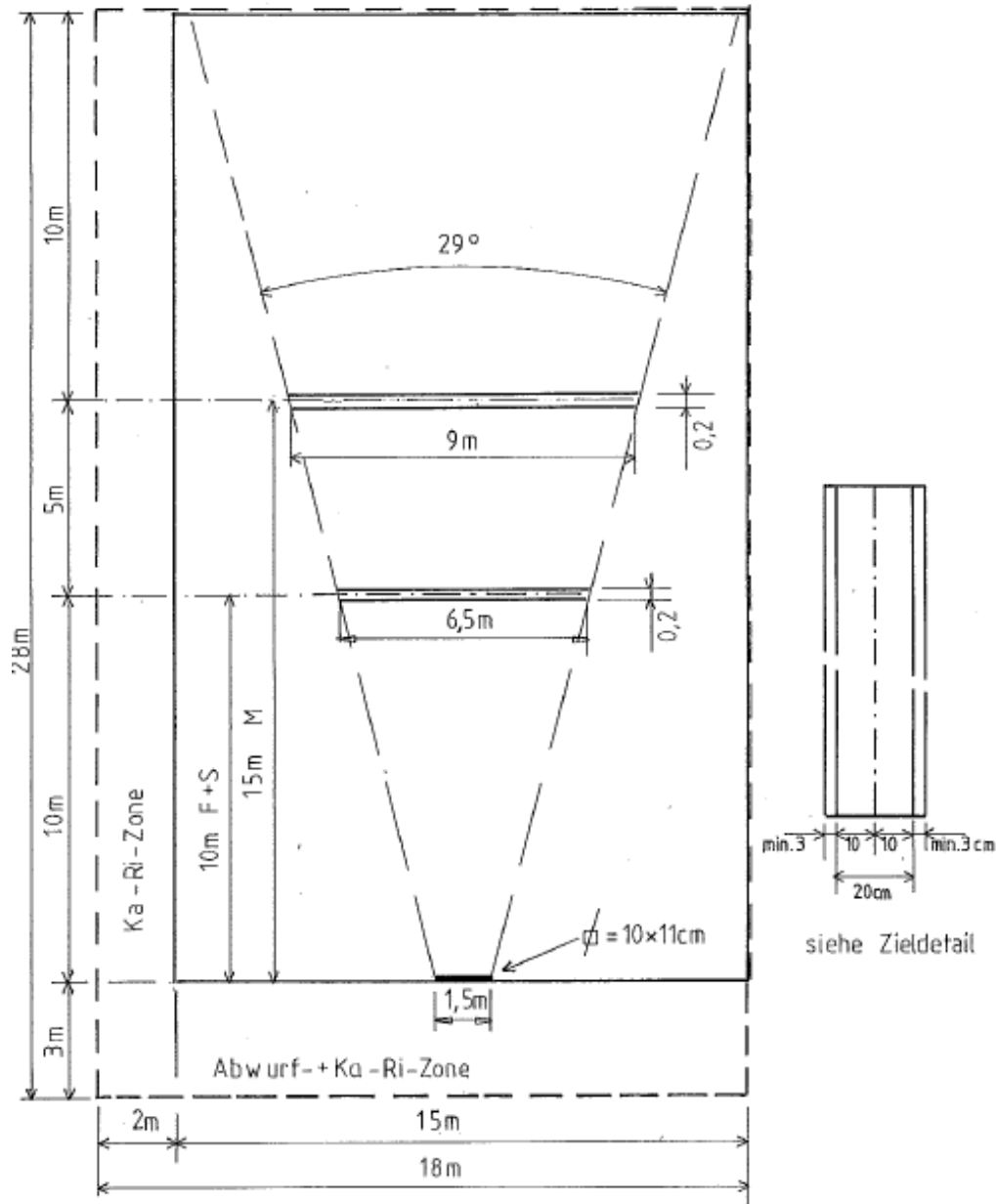
Versuche	1 Versuch
Dauer	90 Sekunden
Material	3 verschiedenfarbige Holzklötze, Grösse ca. Länge 15cm, Breite 10cm, Höhe 8cm 2 mit Wasser gefüllte "Benzinfässer"
Wertung	Anzahl Strecken während 90 Sekunden (1 Strecke = 10m). Die letzte angefangene Strecke wird noch gezählt.



Speerzielwurf (Speer)

Versuche 4 Versuche

Material Frauen 600g Speer
Männer 800g Speer
Senioren 800g Speer



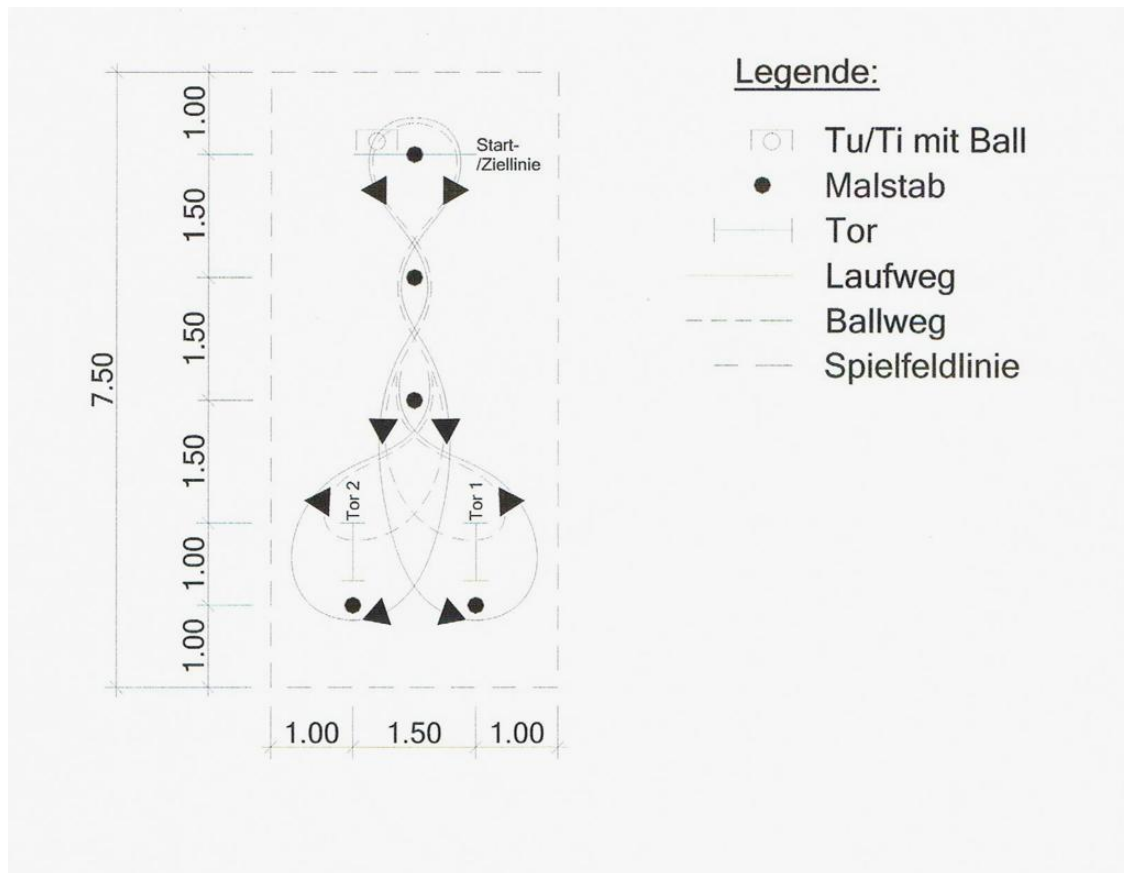
Distanzen Männer 15m
Frauen/Senioren 10m

Wertung Die Zone von 9.90 – 10.10m / 14.90 – 15.10m ergibt 10 Punkte.

Die Differenzen der drei besten Versuche werden zusammengezählt.

- Wertung pro weitere 10 cm Differenz gemäss Wertungstabelle. Fehlversuche werden mit 500 cm geahndet
- Übertreten – Fuss auf dem Balken oder darüber hinaus
- Wurf ausserhalb Sektor
- Unmessbar – Speerspitze hat den Boden nicht mindestens geritzt

Unihockey-Slalom (UH)



Spielablauf (2 Runden)

- Tu/Ti startet hinter der Start-Ziellinie.
- 1 = Tu/Ti läuft mit Ball um die 2 Malstäbe
 - 2 = Spielt den Ball durch das „Tor 1“, läuft um Tor 1 und den Malstab
 - 3 = Übernimmt den Ball nach dem „Tor 1“
 - 4 = Tu/Ti läuft mit dem Ball um die 2 Malstäbe
 - 5 = über die Start-Ziellinie (1 Runde)
 - 6 = Tu/Ti läuft um den Malstab
 - 7 = startet über die Start-Ziellinie.
 - 8 = Tu/Ti läuft mit Ball um die 2 Malstäbe
 - 9 = spielt den Ball durch das „Tor 2“, läuft um Tor 2 und den Malstab
 - 10 = Übernimmt den Ball nach dem „Tor 2“
 - 11 = Tu/Ti läuft mit dem Ball um die 2 Malstäbe über die Start-Ziellinie (2 Runde)
- Der Spielablauf beginnt von vorne.

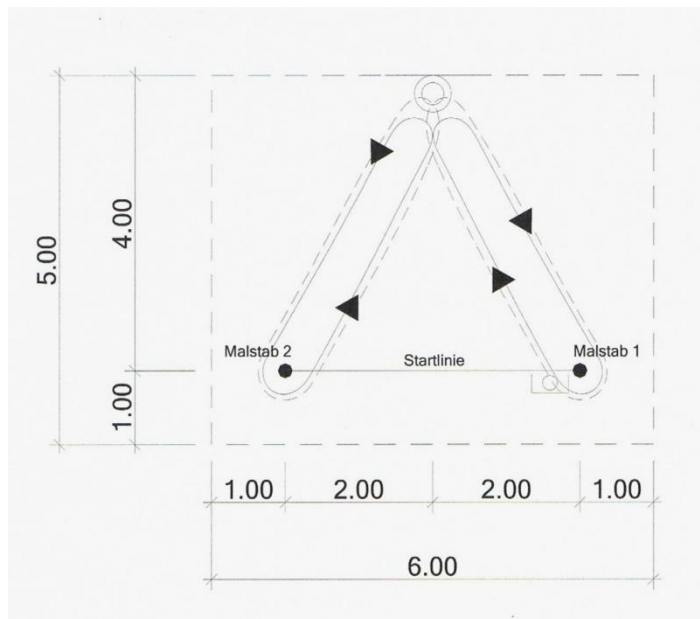
Wertung

- Nach 6 Runden (3 mal durch Tor 1 und 3 mal durch Tor 2 gespielt) wird die Zeit bei der Start-Ziellinie gestoppt

Besonderes

- Umgeworfene Malstäbe und verschobene Tore müssen wieder korrekt aufgestellt werden
- wenn der Ballweg infolge Körperkontakt verändert: 5 Sek. Zuschlag

Basketball (BB)



Legende:

-  Tu/Ti mit Ball
-  Malstab
-  Basketballkorb
-  Laufweg
-  Ballweg
-  Spielfeldlinie

Allgemeine Angaben

Ziel	Korbwurf Technik erlernen
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	6.0 x 5.0 m, Hartplatz
Spieleranzahl	1 Tu/Ti
Material	1 Basketball ae, 2 Malstäbe, 1 Basketballanlage, 1 Timer, 1 Handzählapparat, 1 Pfeife und Markierungsmaterial

Spielablauf (2 Minuten)

- Tu/Ti startet hinter der Startlinie bei Malstab 1
- 1 = Tu/Ti läuft mit Ball zum Korb
 - 2 = Wirft den Ball in den Korb. Ob erfolgreich oder nicht, fängt den Ball
 - 3 = Tu/Ti läuft mit dem Ball um den Malstab 2
 - 4 = über die Startlinie
 - 5 = Wirft den Ball in den Korb. Ob erfolgreich oder nicht, fängt den Ball
 - 6 = Tu/Ti läuft mit dem Ball um den Malstab 1
- Der Spielablauf beginnt von vorne.

Wertung

- jeder erfolgreiche Korbwurf 1 Punkt
- jedes Überqueren der Startlinie (ausgenommen beim Start) 1 Punkt

Besonderes

- Umgeworfene Malstäbe müssen wieder aufgestellt werden.
- Wird der Korbwurf nicht ausgeführt, wird der Tu/Ti vom SR 1 verwahrt und bei nicht befolgen des Spielablaufes kann er disqualifiziert werden.

Schiedsgericht

- Schiedsrichter 1 (SR1)
- ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung
 - Zeitnahme, An- und Abpiff des Wettkampfes
 - addiert mit dem Handzählapparat die Punkte