



Ausführungen der Disziplinen FMS Einzel

Kugelstossen (KUG)

Versuche 3 Versuche

Material	Frauen	Kat. 35+ bis 75+	3kg Kugel
	Männer	Kat. 35+ und 45+	5kg Kugel
	Männer	Kat. 55+ bis 65+	4kg Kugel
	Männer	Kat. 70+ und 75+	3kg Kugel

Wertung Der weiteste Versuch zählt.
Es gelten die internationalen Regeln für das Kugelstossen.

Geländelauf (GL 1000 / GL 2000)

Distanzen	Frauen	Kat. 35+ bis 75+	1000m
	Männer	Kat. 35+ und 45+	2000m
	Männer	Kat. 55+ bis 75+	1000m

Wertung Die Zeit wird gemessen.

Bemerkungen Teerstrassen werden wenn möglich gemieden!

Speerzielwurf (Speer)

Versuche 4 Versuche

Material	Frauen	Kat. 35+ bis 75+	600g Speer
	Männer	Kat. 35+ bis 65+	800g Speer
	Männer	Kat. 70+ und 75+	600g Speer

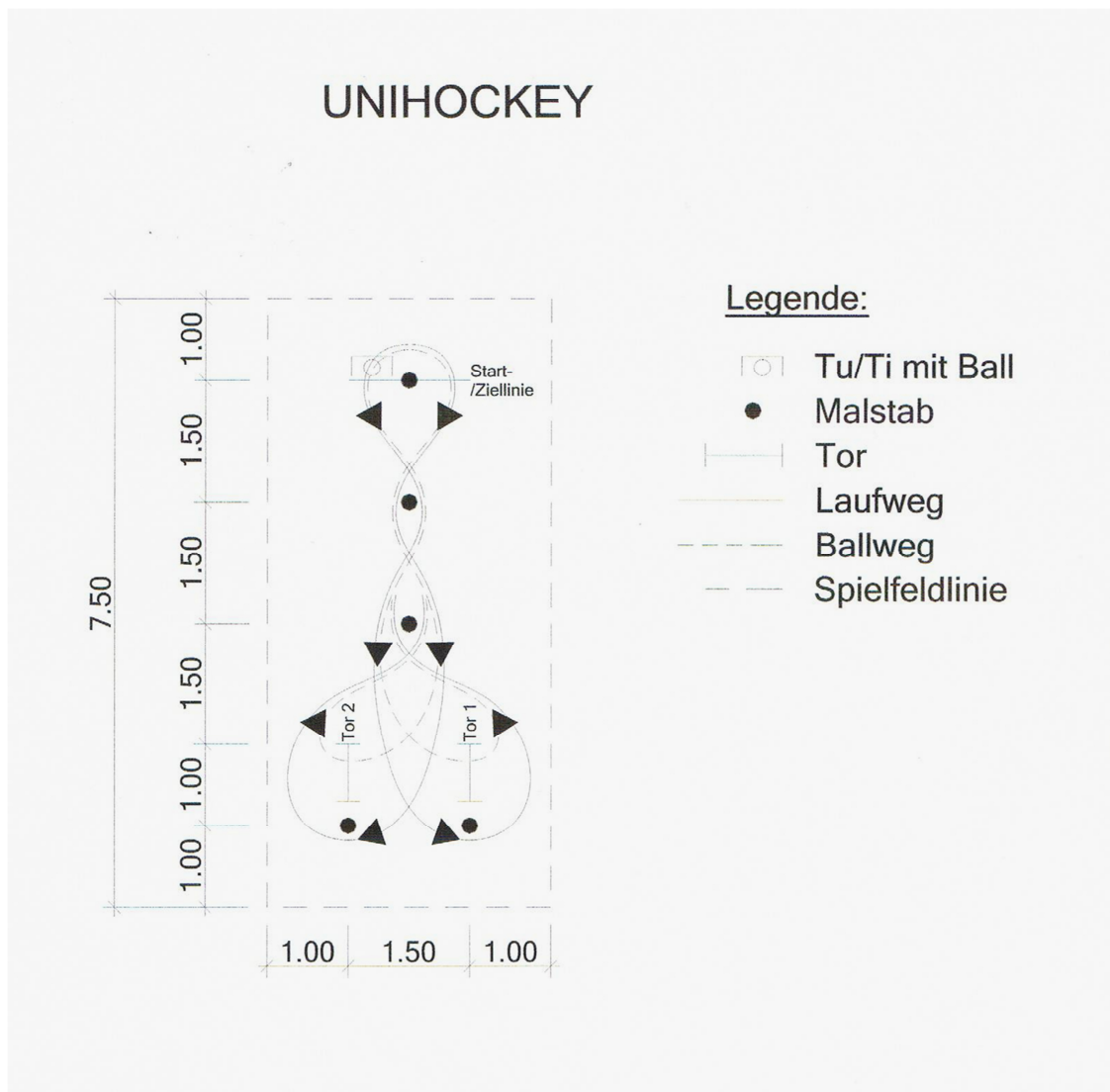
Distanzen	Frauen	Kat. 35+ bis 75+	10m
	Männer	Kat. 35+ bis 45+	15m
	Männer	Kat. 55+ bis 75+	10m

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)



Allgemeine Angaben

Ziel	Unihockey Technik erlernen
Wertung	Nach 6 Runden wird die Zeit gestoppt
Feldgrösse	3.5 x 7.50 m Hartplatz oder Turnhalle
Spieleranzahl	1 Ti/Tu
Material	2 „Tore“ (gemäss Anleitung Weisungen Fit+Fun 2010), 2 Unihockeybälle, 1 Unihockeyschläger, 5 Malstäbe, 1 Stoppuhr und 1 Pfeife

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

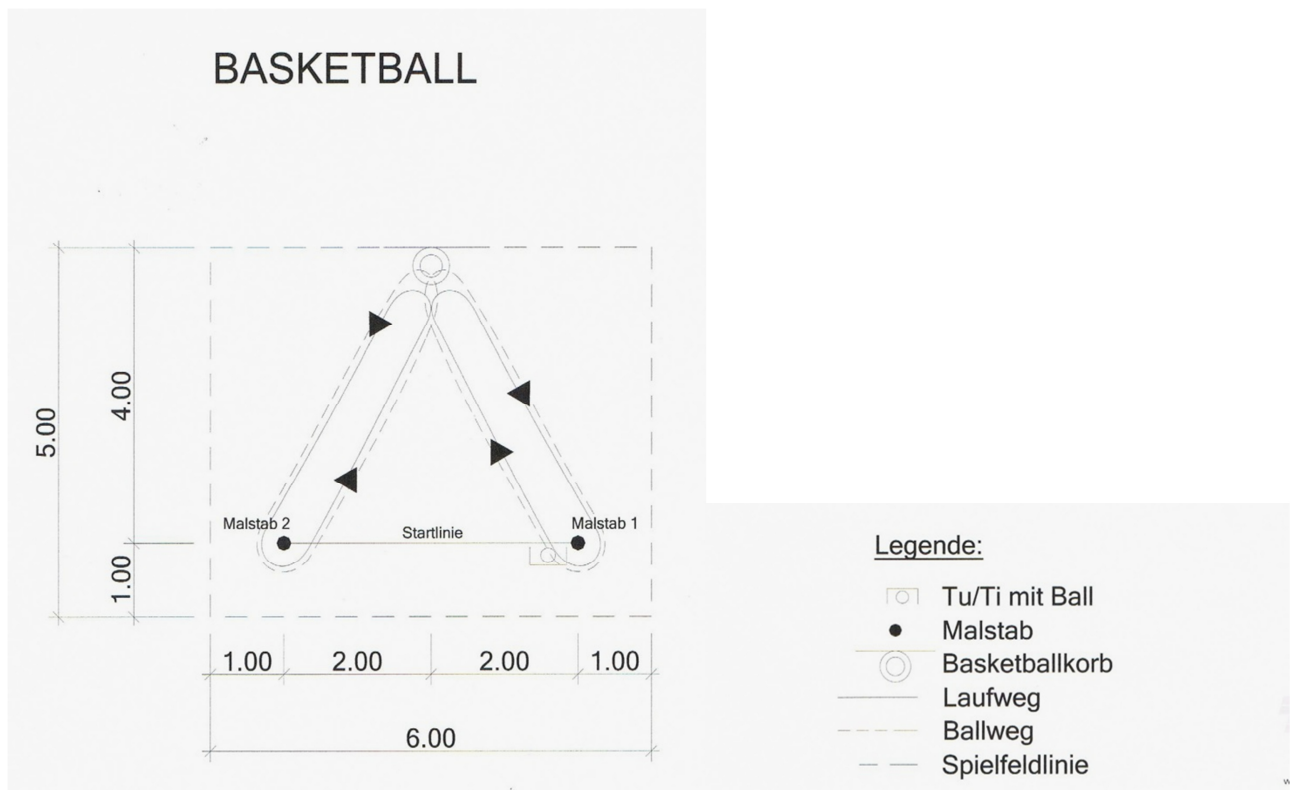
5 Sek. Zuschlag

- wenn sich der Ballweg infolge Körperkontakt verändert
- wenn der Ball nach dem Umlaufen des Malstabes durch das Tor gespielt wird.
- bei fehlerhaftem Übungsablauf

Besonderes

- Umgeworfene Malstäbe müssen wieder aufgestellt werden
- Verschobene Tore muss der Ti/Tu selber wieder hinstellen
- Verlässt der Tu/Ti, oder der Ball, das Spielfeld gibt es keinen Abzug.

Basketball (BB)



Allgemeine Angaben

Ziel	Korbwurf Technik erlernen
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	6.0 x 5.0 m, Hartplatz
Spieleranzahl	1 Tu/Ti
Material	1 Basketball, 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

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.

