

## WEISUNGEN FIT+FUN 2016

Wertungstabellen: [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)



**Ausgabe** 2016 **Herausgeber** Schweizerischer Turnverband, Bahnhofstrasse 38, 5000 Aarau, 062 837 82 00, [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch) **Redaktion** Schweizerischer Turnverband, Abteilung Breitensport, Ressort Turnen, Fachgruppe Fit+Fun **Layout** Schweizerischer Turnverband, Abteilung Marketing+Kommunikation **Copyright** Schweizerischer Turnverband (Nachdruck für STV-Vereine und -Mitglieder unter Quellenangabe gestattet)

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Allgemeine Weisungen</b> .....	<b>2</b>
1.1	Sinn und Zweck der Weisungen .....	2
1.2	Art des Wettkampfes.....	2
1.3	Teilnehmer .....	2
1.3.1	Alterskategorie .....	2
1.3.2	Anzahl .....	2
1.3.3	Überzählige Spieler / Helfer .....	3
1.3.4	Verletzte Spieler.....	3
1.4	Ausrüstung .....	3
1.5	Spielfeld.....	3
1.5.1	Spielfeld / Markierung .....	3
1.5.2	Zeichnung .....	3
1.5.3	Feldlinie .....	3
1.5.4	Zonenlinie / Startlinie.....	3
1.5.5	Malstab.....	3
1.6	Bewertung .....	4
1.6.1	Noten .....	4
1.6.2	Punkte .....	4
1.6.3	Punkteabzug .....	4
1.6.4	Ordnungsabzug.....	4
1.7	Einspielen.....	4
1.8	Schiedsgericht / Schiedsrichter.....	4
<b>2</b>	<b>Disziplin 1 (FF1) / Aufgabe 1a Fuss-Ball-Korb</b> .....	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Disziplin 1 (FF1) / Aufgabe 1b Ball-Kreuz</b> .....	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Disziplin 2 (FF2) / Aufgabe 2a Unihockey im Team</b> .....	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>Disziplin 2 (FF2) / Aufgabe 2b 8-er Ball</b> .....	<b>16</b>
<b>6</b>	<b>Disziplin 3 (FF3) / Aufgabe 3a Moosgummiring</b> .....	<b>20</b>
<b>7</b>	<b>Disziplin 3 (FF3) / Aufgabe 3b Intercross</b> .....	<b>24</b>

# 1 Allgemeine Weisungen

## 1.1 Sinn und Zweck der Weisungen

Diese Weisungen bilden die Grundlage für die Durchführung des Fit+Fun als Disziplinen im Vereinswettkampf des Schweizerischen Turnverbandes (STV).

Spezielle Regelauslegungen und Ausrüstungsbestimmungen können von der Fachgruppe Fit+Fun Anfang des Kalenderjahres erlassen werden. Diese werden auf der Homepage STV, Ressort Turnen 35+, publiziert.

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde die männliche Form gewählt.

## 1.2 Art des Wettkampfes

Der Fit+Fun besteht aus 3 Disziplinen à 2 Aufgaben und wird im Freien (Wiese/ Rasen/ Kunstrasen/ Hartplatz) geturnt. Ein Wettkampfteil besteht aus einer Disziplin à 2 Aufgaben. Diese müssen unmittelbar nacheinander absolviert werden.

## 1.3 Teilnehmer

### 1.3.1 Alterskategorie

Der Fit+Fun ist ein Vereinswettkampf für die Alterskategorie Frauen/ Männer (35+) und Senioren/Seniorinnen (55+).

Frauen/ Männer 35 jährig und älter

1/3 der Startenden je Disziplin dürfen zwischen 25 und 34 sein, die übrigen müssen 35 oder älter sein.

Senioren/ Seniorinnen 55 jährig und älter

1/3 der Startenden je Disziplin dürfen zwischen 35 und 54 sein, die übrigen müssen 55 oder älter sein.

Das Alter entspricht immer dem Jahr in dem der Turner das genannte Lebensjahr vollendet.

Bei der Berechnung des Drittels wird aufgerundet Bspw.: 10 Personen:  $3 = 3.33$  Pers. Es wird aufgerundet auf 4 Personen. Bei zehn Personen dürfen vier Personen die effektive Altersstufe unterschreiten.

### 1.3.2 Anzahl

Die Anzahl ist frei wählbar, jedoch müssen pro Disziplin mindestens 6 Turnende teilnehmen. (resp. gemäss den entsprechenden Wettkampfvorschriften).

**Disziplin 1** (FF1) Fuss-Ball-Korb / Ball-Kreuz

Aufgabe 1a mit der grösstmöglichen Anzahl 4er Gruppen.

Aufgabe 1b mit der grösstmöglichen Anzahl 6er Gruppen.

**Disziplin 2** (FF2) Unihockey im Team / 8-er Ball

Aufgabe 2a mit der grösstmöglichen Anzahl 4er Gruppen.

Aufgabe 2b mit der grösstmöglichen Anzahl 6er Gruppen.

**Disziplin 3** (FF3) Moosgummiring / Intercross

Aufgabe 3a mit der grösstmöglichen Anzahl 6er Gruppen.

Aufgabe 3b mit der grösstmöglichen Anzahl 3er Gruppen.

Jeder Spieler muss pro Disziplin mindestens eine Aufgabe absolvieren.

### **1.3.3 Überzählige Spieler / Helfer**

Überzählige Spieler kommen jeweils bei einzelnen Aufgaben nicht zum Einsatz. Nur bei Aufgabe 3b können maximal drei Helfer die Intercrossbälle aufheben und diese in den Ballbehälter legen, wobei das Feld nicht betreten werden darf. Als Helfer dürfen nur Spieler, die am Fit+Fun teilnehmen, eingesetzt werden. Sie werden mit Spielbändern gekennzeichnet.

### **1.3.4 Verletzte Spieler**

Bei Wettkampfbeginn muss ein Verein oder eine Riege mit mindestens sechs einsatzfähigen Spielern antreten, dies auch, wenn ein Arztzeugnis vorgelegt wird. Verletzt sich ein Spieler während des Wettkampfes wird der Ablauf unterbrochen. Die Gruppe kann nochmals mit einem Ersatzspieler (Doppelstart erlaubt) starten und die Disziplin wird mit der gemeldeten Anzahl Spieler beendet. Sind überzählige Spieler vorhanden, müssen diese vor einem Doppelstart eingesetzt werden. Der Doppelstartende kann für nachfolgende Disziplinen nur eingesetzt werden, wenn nicht mehr mindestens sechs einsatzfähige Spieler vorhanden sind. Es darf auch ein gruppenfremder Spieler eingesetzt werden.

## **1.4 Ausrüstung**

Die Teilnehmenden tragen ein einheitliches Tenue. Bezüglich Werbung gelten die aktuellen Vorschriften „Werbung auf Tenues an Anlässen“ des STV. Das Tragen von Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen ist erlaubt, sofern diese nicht den Wettkampf behindern oder unfallgefährlich sind. Nockenschuhe sind erlaubt, jedoch keine Nagelschuhe oder Schuhe mit Schraubstollen.

Es dürfen keine Handschuhe getragen werden. Der Einsatz von Haftmitteln (z.B. Harz) ist verboten.

Die Aufgaben müssen mit dem vom Organisator zur Verfügung gestellten Material absolviert werden.

Das Material welches bei Alder & Eisenhut bezogen werden kann, wird im Beschrieb mit ae gekennzeichnet.

## **1.5 Spielfeld**

### **1.5.1 Spielfeld / Markierung**

Die Feldmarkierungen sind gemäss Zeichnung anzubringen. Die Linienbreite sollte nicht über 12cm sein und die innere Linie das entsprechende Mass aufweisen.

### **1.5.2 Zeichnung**

Die Zeichnungen dienen zusätzlich der näheren Erläuterung des Übungsablaufes. Dabei handelt es sich lediglich um mögliche Momentaufnahmen, nicht um statische Festlegungen von Spielpositionen. Diese sind dann verbindlich, wenn es der Übungsablauf fordert oder der Übungsbeschrieb speziell vorsieht.

### **1.5.3 Feldlinie**

Die Feldlinie ist nur zu beachten, wenn diese gleichzeitig eine Zonenlinie ist.

### **1.5.4 Zonenlinie / Startlinie**

Die Zonenlinie / Startlinie darf der Spieler nicht betreten oder übertreten, solange er Ballkontakt hat.

### **1.5.5 Malstab**

Berührt ein Spieler den Malstab erfolgt ein Abzug (Ausnahme Unihockey). Kein zusätzlicher Abzug erfolgt, wenn dabei der Malstab umfällt, so wie für das Aufstellen. Wird ein Malstab umgestossen, muss dieser vor dem nächsten Umlaufen durch einen Spieler – jedoch nicht Helfer – wieder aufgestellt werden (Ausnahme Unihockey). Bei Wettkämpfen auf Wiesen oder Rasen können anstelle von Malstäben auch Holzpfosten von gleicher Höhe verwendet werden.

## **1.6 Bewertung**

### **1.6.1 Noten**

Pro Aufgabe gibt es keine Note unter 3.00 und über 10.00. Für die Berechnung der Note werden separate Wertungstabellen erstellt. Der Durchschnitt der beiden Noten pro Aufgabe gibt die Disziplinennote.

### **1.6.2 Punkte**

Die mögliche Anzahl Punkte sind bei der jeweiligen Aufgabe angegeben.

### **1.6.3 Punkteabzug**

Die Punkteabzüge sind bei den verschiedenen Aufgaben aufgelistet und werden vom zuständigen Schiedsrichter abgezogen. Fehler werden dem Spieler immer direkt mitgeteilt.

### **1.6.4 Ordnungsabzug**

Verstösse gegen die Vorschrift „4“ Ausrüstung werden bei folgenden Fällen mit einem Ordnungsabzug von 0,5 Punkt bestraft:

- Tragen von unerlaubtem Schuhwerk
- Tragen von Handschuhen
- Verwendung von Haftmittel
- Tragen von nicht einheitlichem Tenue
- Nicht verwenden des Materials, welches vom Organisator zur Verfügung gestellt wird

Andere Widerhandlungen gegen die Weisungen sind gemäss den Wettkampfvorschriften zu ahnden. Das Aussprechen der Ordnungsabzüge erfolgt durch den zuständigen Wettkampfleiter, sofern diesbezüglich nicht übergeordnete Weisungen bestehen.

## **1.7 Einspielen**

Das Einspielen auf der Wettkampfanlage ist untersagt.

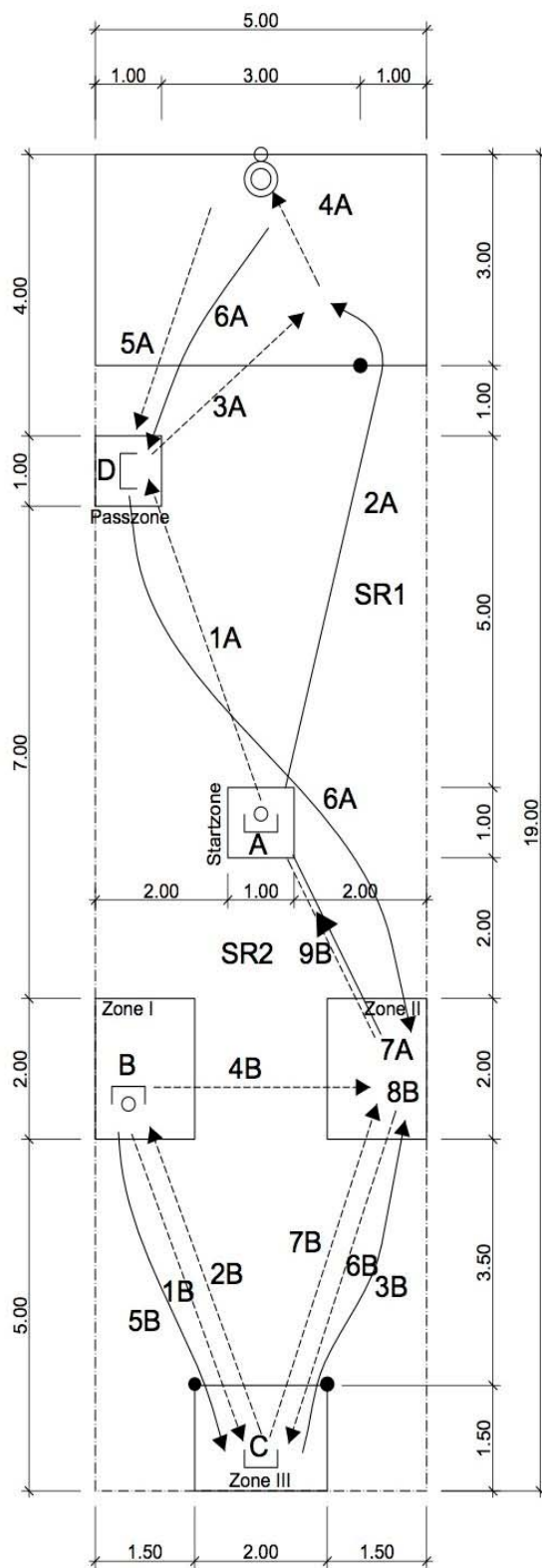
## **1.8 Schiedsgericht / Schiedsrichter**

Das Schiedsgericht besteht aus zwei Schiedsrichtern.

Die Verantwortlichkeiten der einzelnen Schiedsrichter sind bei den verschiedenen Aufgaben aufgeführt. Die Ausbildung der Schiedsrichter erfolgt nach den Weisungen der Fachgruppe Fit+Fun des STV (Ausbildungsreglement Schiedsrichter Fit+Fun).

**Notizen:**

## 2 Disziplin 1 (FF1) / Aufgabe 1a Fuss-Ball-Korb



### Legende:

- Spieler
- Spieler mit Ball
- Laufweg
- Ballweg
- Zonenlinie
- Spielfeldlinie
- Malstab
- Korbständer



www.stv-fsg.ch



## Disziplin 1 (FF1) / Aufgabe 1a Fuss-Ball-Korb

### Allgemeine Angaben

Ziel	Mit Händen und Füßen zuspielen
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	5 x 19m
Spieleranzahl	4 Turnende
Material	1 Basketball Gr. 7 ae, 1 Fussball Gr. 5 ae, 3 Malstäbe, 1 Korbeinrichtung, (Korbring 3m ab Boden; Korbpfosten darf Ring nicht überragen), 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

### Spielablauf A

- 1 = A steht in der Startzone und wirft den Basketball zu D.
- 2 = A läuft um den Malstab in die Korbwurfzone.
- 3 = D wirft den Ball zu A.
- 4 = A wirft den Ball in den Korb. Ob erfolgreich oder nicht, fängt oder holt A den Ball.
- 5 = A wirft den Ball zu D.
- 6 = D läuft mit dem Ball in Zone II, A läuft in die Passzone.
- 7 = D übergibt C den Basketball in Zone II (I) und nimmt den Fussball (Ballwechsel), D spielt nun Spielablauf B aus der Zone II.

### Spielablauf B

- 1 = B steht in der Zone I (II) und spielt den Fussball mit dem Fuss durch die 2 Malstäbe zu C in Zone III.
- 2 = C spielt den Ball mit dem Fuss durch die 2 Malstäbe zu B in die Zone I (II).
- 3 = C läuft in Zone II (I).
- 4 = B spielt den Ball mit dem Fuss zu C in Zone II (I).
- 5 = B läuft in Zone III.
- 6 = C spielt den Ball mit dem Fuss durch die 2 Malstäbe zu B in Zone III.
- 7 = B spielt den Ball mit dem Fuss durch die 2 Malstäbe zu C in die Zone II (I).
- 8 = C übergibt D den Fussball in Zone II (I) und übernimmt den Basketball (Ballwechsel).
- 9 = C läuft mit dem Basketball in die Startzone, C spielt nun Spielablauf A.

Spielablauf A und B starten gleichzeitig. Spielablauf B startet abwechslungsweise in der Zone I oder II, sprich die Ballübergabe findet auch abwechslungsweise in der Zone I oder II statt.

### Wertung

- |   |         |
|---|---------|
| - jeder erfolgreiche Korbwurf   | 1 Punkt |
| - jeder direkt gefangene Basketball nach Pass und nach erfolgreichem Korbwurf | 1 Punkt |
| - jeder Fussballpass  | 1 Punkt |
| - die Ballübergaben in Zone I oder II   | 1 Punkt |

### Maximale Punktzahl Spielablauf A und Spielablauf B

**11 Punkte**

Hat der Ball beim Schlusspfeiff die Hand oder den Fuss bereits verlassen, zählt der folgende gefangene Ball, Pass oder Korbwurf.

### Keinen Punkt gibt es:

- beim Fangball, wenn beim Werfen oder Fangen die Linien von Start-, Pass- oder Korbwurfzone betreten oder übertreten werden
- beim Korbwurf, wenn der Wurf nicht aus der Korbwurfzone erfolgt
- beim Pass, wenn der Fussball in Zone III nicht zwischen den Malstäben durchgespielt wird
- beim Pass, wenn Spieler und Ball bei der Ab- oder Annahme die Linien der Zonen betreten oder übertreten
- beim Pass, wenn die Hand den Fussball berührt
- bei der Ballübergabe, wenn Spieler und Bälle die Linien der Zonen betreten oder übertreten

### **Abzüge**

Die Abzüge werden bei den nachfolgenden Punkten direkt abgezogen.

### **Einen Punkt Abzug gibt es:**

- beim Nicht-/Falschumlaufen des Malstabes
- beim Berühren eines Malstabes (inkl. Kleidung)
- bei fehlerhaftem Übungsablauf

### **Besonderes**

- Ein gültiger Fussballpass wird von Zone zu Zone gespielt (Ball verlässt die Zone nicht).

### **Schiedsgericht**

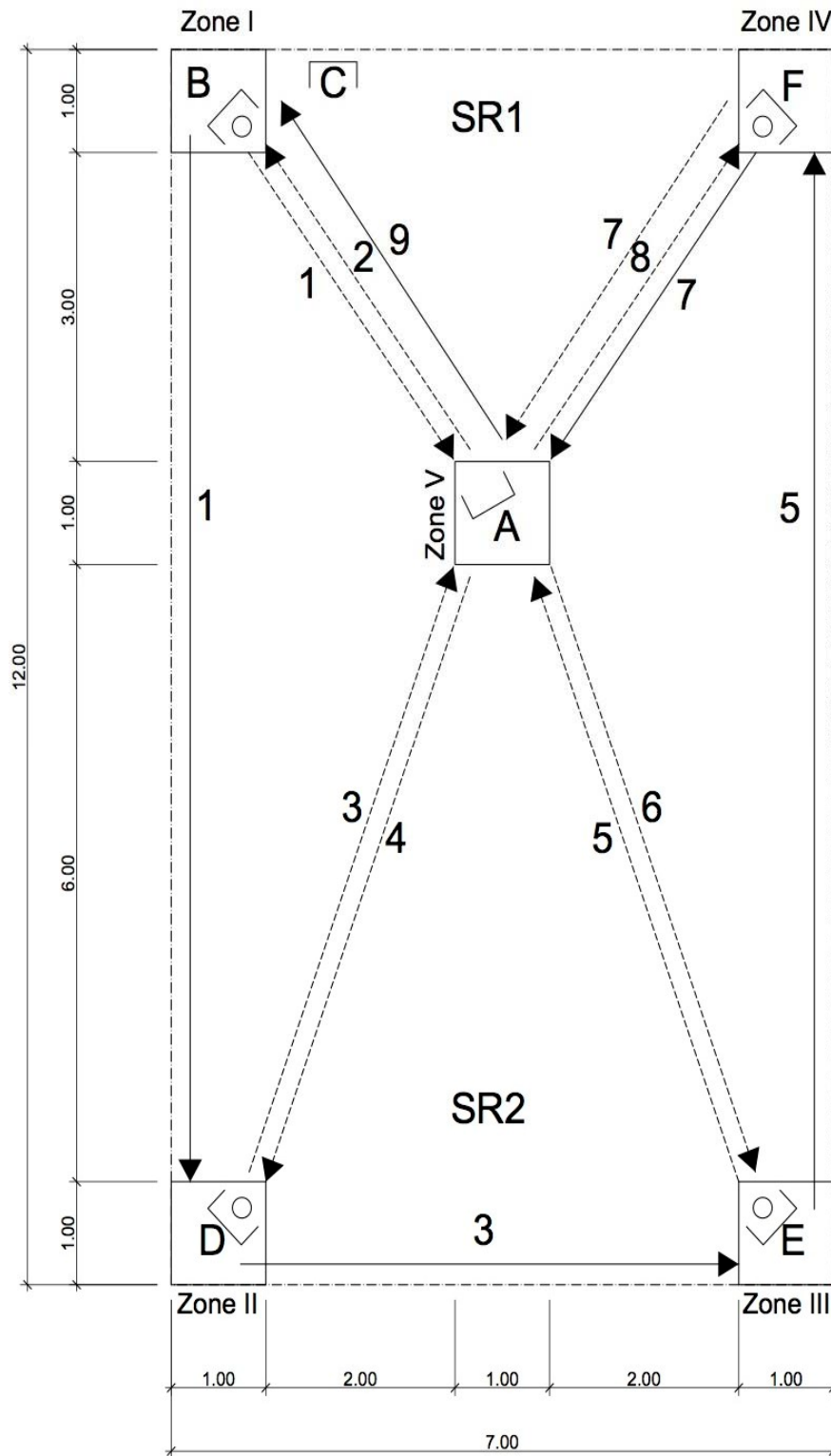
- Schiedsrichter 1 (SR1) - ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung
- Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes
  - addiert mit dem Handzählapparat die Fangbälle plus die Korbwürfe
  - kontrolliert die Start-, Pass- und Korbwurfzone und den Übungsablauf
- Schiedsrichter 2 (SR2) - addiert mit dem Handzählapparat die Pässe und Übergaben in den Zonen I, II und III
- kontrolliert die Zonen I, II und III und den Übungsablauf
  - teilt sein Resultat dem SR1 mit

### **Bemerkungen**

Es besteht die Möglichkeit bei der Aufgabe 1a den Korbballständer durch eine Basketballanlage zu ersetzen. Die Körbe zählen nur, wenn sie direkt und ohne Brettkontakt durch den Reif fallen.

**Notizen:**

### 3 Disziplin 1 (FF1) / Aufgabe 1b Ball-Kreuz



#### Legende:

- Spieler
- Spieler mit Ball
- Laufweg
- Ballweg
- Zonenlinie
- Spielfeldlinie



www.stv-fsg.ch

## Disziplin 1 (FF1) / Aufgabe 1b Ball-Kreuz

### Allgemeine Angaben

Ziel	Differenzieren und Koordinieren
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	7 x 12m
Spieleranzahl	6 Turnende
Material	1 STV-Rugbyball ae 1 Volleyball Gr. 5 ae, 1 Tennisball ae, 1 Basketball Gr. 7 ae, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

### Spielablauf

A steht in Zone V, B steht mit dem Rugbyball in Zone I, C steht ohne Ball neben Zone I, D steht mit dem Volleyball in Zone II, E steht mit dem Tennisball in Zone III, F steht mit dem Basketball in Zone IV

- 1 = B wirft den Rugbyball aus Zone I zu A, B läuft in Zone II.
- 2 = A fängt den Rugbyball von B in der Zone V, wirft ihn zu C in Zone I.
- 3 = D wirft den Volleyball aus Zone II zu A, D läuft in Zone III.
- 4 = A fängt den Volleyball von D in Zone V, wirft ihn zu B in Zone II.
- 5 = E wirft den Tennisball aus Zone III zu A, E läuft in Zone IV.
- 6 = A fängt den Tennisball von E in Zone V, wirft ihn zu D in Zone III.
- 7 = F wirft den Basketball aus Zone IV zu A, F läuft in Zone V.
- 8 = A fängt den Basketball von F in der Zone V, wirft ihn zu E in Zone IV.
- 9 = A läuft in Zone I, dann beginnt der Spielablauf wieder von vorne, mit C in Zone I.

### Wertung

- Jeder direkt gefangene Ball 1 Punkt

Hat der Ball beim Schlusspfeiff die Hand bereits verlassen, zählt der folgende gefangene Ball.

### Maximale Punktzahl pro Spielablauf

**8 Punkte**

### Keinen Punkt gibt es:

- Beim Fangball, wenn beim Werfen oder Fangen die Linien der Zonen betreten oder übertreten werden.

### Abzüge

Die Abzüge werden bei den nachfolgenden Punkten direkt abgezogen.

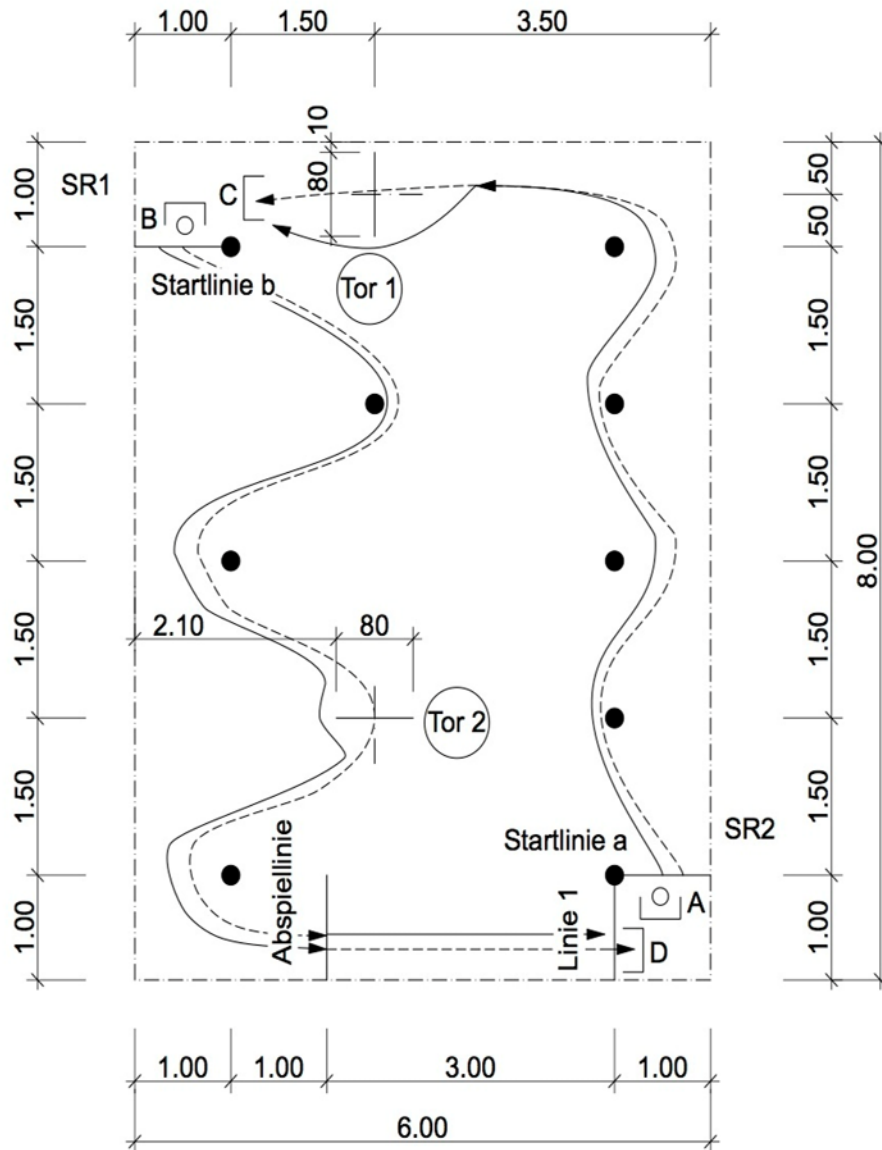
### Einen Punkt Abzug gibt es:

- bei fehlerhaftem Übungsablauf

### Schiedsgericht

- |                        |   |
|------------------------|---|
| Schiedsrichter 1 (SR1) | - ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung             |
|                        | - Zeitnahme, An- und Abpfeiff des Wettkampfes   |
|                        | - addiert mit dem Handzählapparat die Fangbälle zwischen den Zonen I + V und Zonen IV + V   |
|                        | - kontrolliert den Übungsablauf in seinem Bereich   |
| Schiedsrichter 2 (SR2) | - addiert mit dem Handzählapparat die Fangbälle zwischen den Zonen II + V und Zonen III + V |
|                        | - kontrolliert den Übungsablauf in seinem Bereich   |
|                        | - teilt sein Resultat dem SR1 mit   |

#### 4 Disziplin 2 (FF2) / Aufgabe 2a Unihockey im Team



**Legende:**

- Spieler
- Spieler mit Ball
- Tor ①+②
- Laufweg
- Ballweg
- Zonenlinie
- Spielfeldlinie
- Malstab



www.stv-fsg.ch

## Disziplin 2 (FF2) / Aufgabe 2a Unihockey im Team

### Allgemeine Angaben

Ziel	Unihockey Technik erlernen
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	6 x 8m
Spieleranzahl	4 Turnende
Material	2 „Tore“ (gemäss Anleitung Seite 15), 2 Unihockeybälle ae, 2 Reserven Unihockeybälle, 4 Unihockeystöcke ae, 2 Reserven Unihockeystöcke, 9 Malstäbe, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

### Spielablauf A

A steht hinter der Startlinie a

- 1 = A läuft mit Ball um die 4 Malstäbe und spielt C den Ball durch das „Tor 1“ zu. A läuft auf Position C.
- 2 = C übernimmt den Ball vor der Startlinie b, spielt ihn über die Startlinie b. C läuft mit dem Ball um die nächsten 2 Malstäbe und spielt den Ball durch das „Tor 2“. Übernimmt den Ball nach dem „Tor 2“ läuft um den Malstab und spielt vor der Abspiellinie B zu. C übernimmt Position von A.
- 3 = D übernimmt den Ball hinter der Linie und läuft Spielablauf B.

### Spielablauf B

B steht hinter der Startlinie b.

- 1 = B läuft mit dem Ball um die nächsten 2 Malstäbe und spielt den Ball durch das „Tor 2“. Übernimmt den Ball nach dem „Tor 2“ läuft um den Malstab und spielt vor der Abspiellinie D zu. B übernimmt Position von A.
- 2 = D übernimmt den Ball hinter der Linie 1 und läuft Spielablauf A. (D muss mit dem Ball über die Startlinie).

Spielablauf A und B starten gleichzeitig.

### Wertung

- |                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| - jedes Überqueren der Startlinie  | 1 Punkt |
| - jeder Pass durchs Tor            | 1 Punkt |
| - jede Ballüberquerung der Linie 1 | 1 Punkt |

Hat der Ball beim Schlusspfeiff den Schläger des Ballübernehmers berührt, zählt die Ballübergabe.

### Maximale Punktzahl pro Spielablauf A und Spielablauf B

**5 Punkte**

### Keinen Punkt gibt es:

- bei den Startlinie, wenn zwischen Startlinien und Toren der Ball Körperkontakt hatte.
- bei den Toren, wenn der Ball durch's Tor geführt wurde.

### Abzüge

Die Abzüge werden bei den nachfolgenden Punkten direkt abgezogen.

### Einen Punkt Abzug gibt es:

- beim Nicht-/Falschumlaufen des Malstabes
- bei fehlerhaftem Übungsablauf

### **Besonderes**

- Umgestossene Malstäbe müssen die Spieler selber wieder aufstellen.
- Tore werden umlaufen (ob rechts oder linksspielt keine Rolle) nicht übersprungen.
- Verschobene Tore müssen die Spieler selber wieder hinstellen.
- Bei Stockbruch ist der Spieler besorgt für Ersatz (Wettkampfmateriale) kein Spielabbruch.
- Der Ball muss durch das Tor gespielt werden und nicht geführt.
- Überholen ist erlaubt.

### **Schiedsgericht**

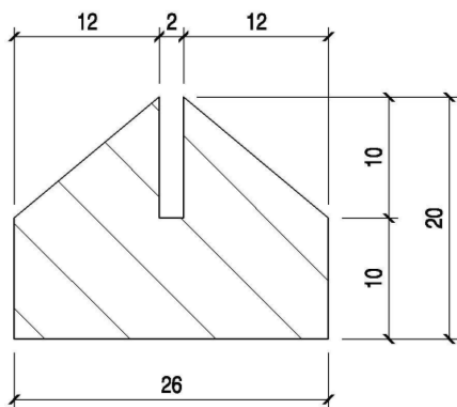
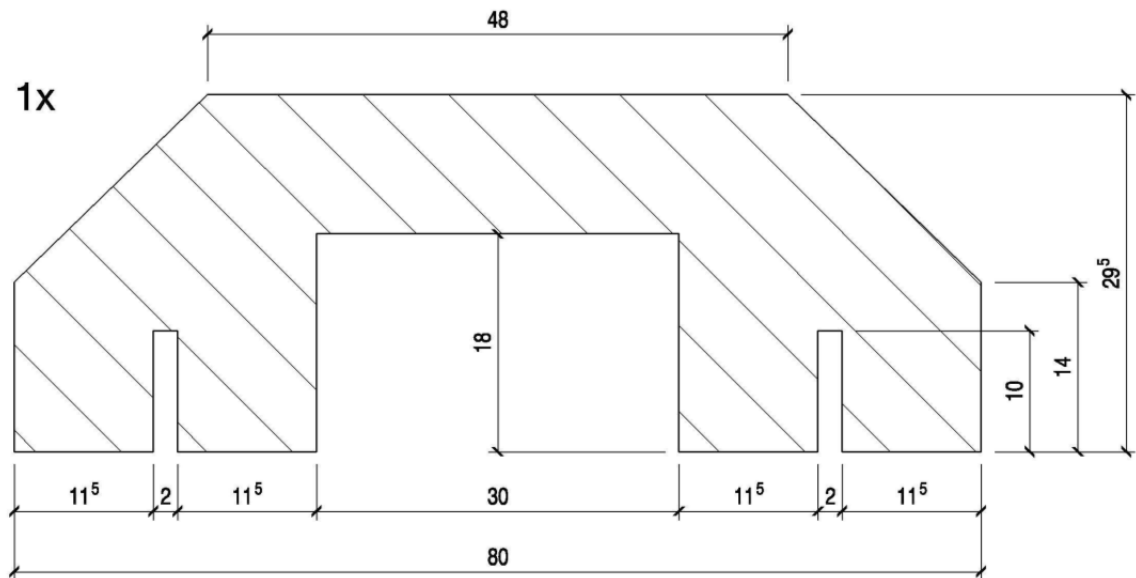
- Schiedsrichter 1 (SR1) - ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung
- Zeitnahme, An- und Abpfeiff des Wettkampfes
  - addiert mit dem Handzählapparat die Laufpunkte Startlinie b
  - addiert mit dem Handzählapparat die Pässe durch das Tor 1
  - bringt wenn nötig sofort den Reservenball ins Spiel (z.B. Spieler steht auf Ball)
- Schiedsrichter 2 (SR2) - addiert mit dem Handzählapparat die Laufpunkte Startlinie a
- addiert mit dem Handzählapparat die Pässe durch das Tor 2
  - addiert mit dem Handzählapparat die Ballüberquerungen bei Linie 1
  - kontrolliert den Übungsablauf
  - teilt sein Resultat dem SR1 mit
  - bringt wenn nötig sofort den Reservenball ins Spiel (z.B. Spieler steht auf Ball)



**Anleitung:**

Materialdicke: 20mm  
FICHTEN-DREI-SCHICHT-PLATTE

alle Masse in cm





## Disziplin 2 (FF2) / Aufgabe 2b 8-er Ball

### Allgemeine Angaben

Ziel	Differenziert und rhythmisiert werfen
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	8 x 8 m
Spieleranzahl	6 Turnende
Material	1 Tennisball ae, 1 Rugby-Ball STV ae, 1 Reif Ø 80cm, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial, 4 Malstäbe

### Spielablauf A

- 1 = A wirft den Tennisball, hinter der Abwurflinie stehend, aus der Position v, B zu.
- 2 = A läuft um die Malstäbe auf Position y.
- 3 = B fängt den Tennisball und wirft ihn, aus der Position w, hinter der Abwurflinie stehend, durch den Reif, E zu.
- 4 = B läuft um die Malstäbe auf Position x.
- 5 = E fängt den Tennisball und wirft ihn, aus der Position x, hinter der Abwurflinie stehend, A zu.
- 6 = E läuft auf Position v.
- 7 = A fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, E zu.
- 8 = A läuft auf Position w.
- 9 = E fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, A zu.
- 10 = E läuft um die Malstäbe auf Position y.
- 11 = A fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, durch den Reif F zu.
- 12 = A läuft um die Malstäbe auf Position x.
- 13 = F fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, E zu.
- 14 = F läuft auf Position v.
- 15 = E fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, F zu.
- 16 = E läuft auf Position w.
- 17 = F fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, E zu.
- 18 = F läuft um die Malstäbe auf Position y.
- 19 = E fängt den Tennisball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, durch den Reif D zu.
- 20 = E läuft um die Malstäbe auf Position x.

### Spielablauf B

- 1 = C spielt den Rugbyball, hinter der Abwurflinie stehend, aus der Position x, D zu.
- 2 = C läuft auf Position v, E steht auf Position x.
- 3 = D fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, C zu.
- 4 = D läuft auf Position w.
- 5 = C fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, D zu.
- 6 = C läuft um die Malstäbe auf Position y.
- 7 = D fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, durch den Reif, B zu.
- 8 = D läuft um den Malstab auf Position z, übernimmt den Reif von F, F läuft um den Malstab auf Position x.
- 9 = B fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, C zu.
- 10 = B läuft auf Position v.
- 11 = C fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, B zu.
- 12 = C läuft auf Position w.
- 13 = B fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, C zu.
- 14 = B läuft um die Malstäbe auf Position y.
- 15 = C fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, durch den Reif, A zu.
- 16 = C läuft um den Malstab auf Position z, übernimmt den Reif von D, D läuft um den Malstab auf Position x.
- 17 = A fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, B zu.
- 18 = A läuft um die Malstäbe auf Position v.
- 19 = B fängt den Rugbyball und wirft ihn, hinter der Abwurflinie stehend, A zu.
- 20 = B läuft auf Position w.

Spielablauf A und B starten gleichzeitig.

**Bemerkung**

- Der Reifwechsel findet immer statt, nachdem der Rugbyball durch den Reif geworfen wurde.
- Der Ballweg ist eine liegende 8 und der Laufweg eine 0 im Uhrzeigersinn.
- Der Reif muss zwischen den 2 Linien gehalten werden.

**Wertung**

- jeder direkt gefangene Ball hinter den Abwurflinie 1 Punkt
- jeder korrekte Wurf durch den Reif 1 Punkt

**Maximale Punktzahl Spielablauf A und Spielablauf B****10 Punkte****Keinen Punkt gibt es:**

- beim Fangball, wenn beim Werfen oder Fangen die Abwurflinien betreten oder übertreten werden

**Abzüge**

Die Abzüge werden bei den nachfolgenden Punkten direkt abgezogen.

**Einen Punkt Abzug gibt es:**

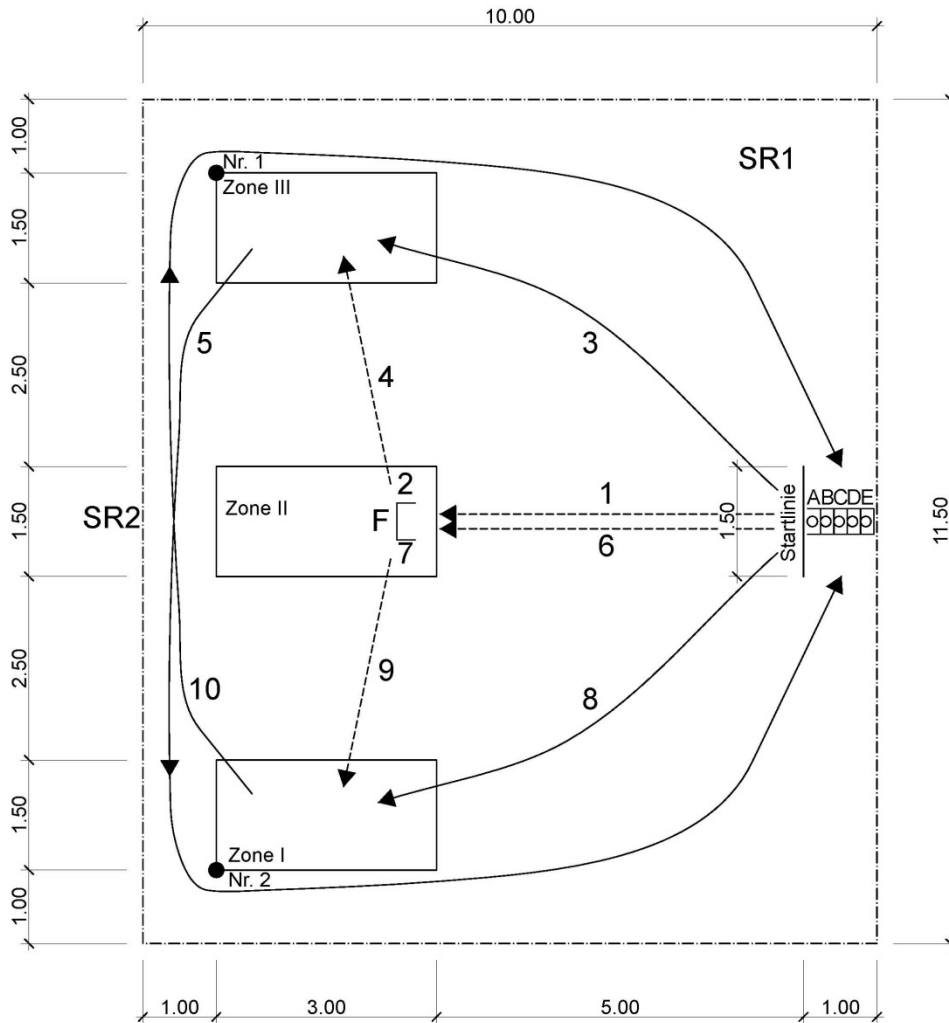
- beim Nicht-/Falschumlaufen des Malstabes
- bei fehlerhaftem Übungsablauf

**Schiedsgericht**

- Schiedsrichter 1 (SR1)
- ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung
  - Zeitnahme, An- und Abpiff des Wettkampfes
  - addiert mit dem Handzählapparat die Fangbälle bei den Positionen v und y
  - kontrolliert den Übungsablauf bei den Positionen v und y
- Schiedsrichter 2 (SR2)
- addiert mit dem Handzählapparat die Fangbälle bei den Positionen x und w
  - addiert mit dem Handzählapparat die Würfe durch den Reif
  - kontrolliert den Übungsablauf bei den Positionen x und w
  - teilt sein Resultat dem SR1 mit

**Notizen:**

## 6 Disziplin 3 (FF3) / Aufgabe 3a Moosgummiring



### Legende:

- Spieler
- Spieler mit Moosgummiring
- Laufweg
- - - - - Wurfweg
- Zonenlinie
- - - - - Spielfeldlinie
- Malstab



www.stv-fsg.ch

## Disziplin 3 (FF3) / Aufgabe 3a Moosgummiring

### Allgemeine Angaben

Ziel	Ausdauer und Geschicklichkeit
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	10 x 11.50m
Spieleranzahl	6 Turnende
Material	5 Moosgummiringe $\odot$ 17cm ae, 1 Gymnastik-Stab aus Hartholz $\odot$ 30mm, Länge 80cm mit Markierung bei 30cm, die vordersten 10 cm weiss eingefärbt, 2 Malstäbe, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

### Spielablauf

- 1 = A steht hinter der Startlinie und wirft den Ring zu F in Zone II.
- 2 = F fängt den Ring mit dem Stab.
- 3 = A läuft in Zone III.
- 4 = F wirft den Ring von Hand zu A in Zone III.
- 5 = A fängt den Ring von Hand und läuft um den Malstab Nr. 2 hinter die Startlinie.
- 6 = B steht hinter der Startlinie und wirft den Ring zu F in Zone II.
- 7 = F fängt den Ring mit dem Stab.
- 8 = B läuft in Zone I.
- 9 = F wirft den Ring von Hand zu B in Zone I.
- 10 = B fängt den Ring von Hand und läuft um den Malstab Nr. 1 hinter die Startlinie, C spielt wie A, D spielt wie B, E spielt wie A.

### Wertung

- jeder gefangene Ring mit dem Stab in Zone II 1 Punkt
- jeder gefangene Ring von Hand in Zone I und III 1 Punkt
- jeder Start beim Überqueren der Startlinie 1 Punkt

Hat der Ring beim Schlusspfeiff die Hand bereits verlassen, zählt der folgende gefangene Ring.

### Maximale Punktzahl pro Spielablauf

6 Punkte

### Keinen Punkt gibt es:

- beim Fang, wenn der Stab vor der Markierung gehalten wird
- wenn beim Fangen mit dem Stab die zweite Hand den Ring berührt
- wenn beim Werfen oder Fangen die Linie der Zonen oder die Startlinie betreten oder übertreten wird
- beim Fang, wenn der Ring in der weissen Markierung mit der zweiten Hand berührt wird.

### Abzüge

Die Abzüge werden bei den nachfolgenden Punkten direkt abgezogen.

### Einen Punkt Abzug gibt es:

- beim Nicht-/Falschumlaufen des Malstabes
- beim Berühren eines Malstabes (inkl. Kleidung)
- bei fehlerhaftem Übungsablauf (z.B. nicht abwechslungsweise in Zone I und III gelaufen wird oder wenn der Wurf von der Zone II zu Zone I oder III nicht ausgeführt wird).

### Besonderes

- Der Gymnastik-Stab muss von F unterhalb der Markierung (30cm) gehalten werden.
- Die Reihenfolge der Spieler muss nicht zwingend eingehalten werden, jedoch die Zonen I + III müssen von F abwechslungsweise angespielt werden.

### **Schiedsgericht**

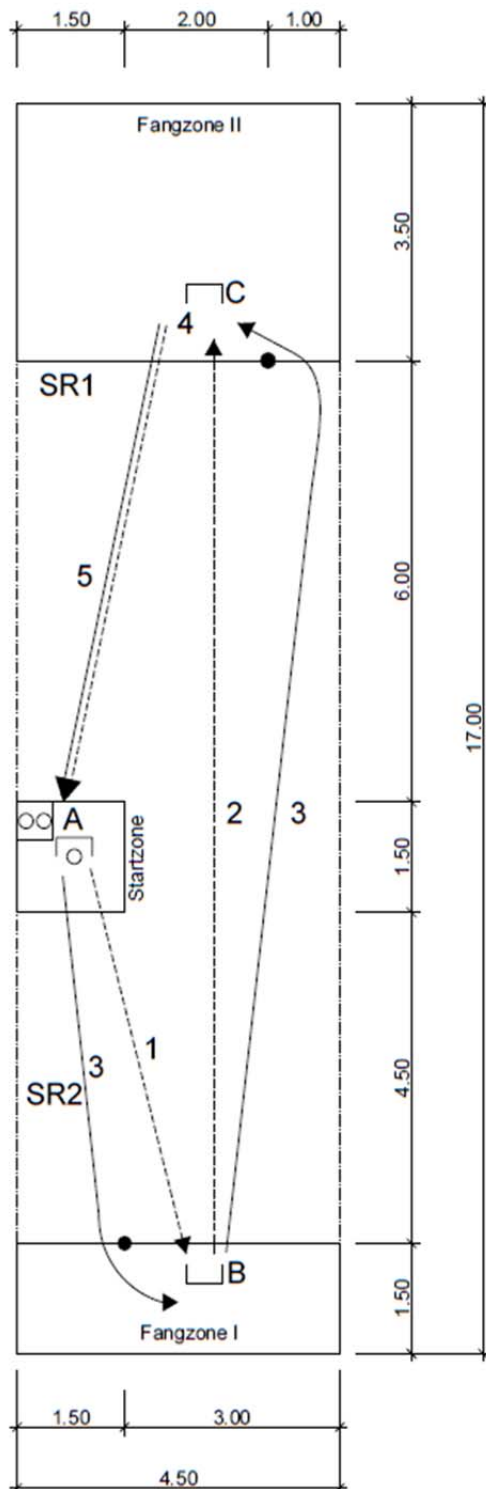
Schiedsrichter 1 (SR1) - ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive  
Resultatmeldung  
- Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes  
- addiert mit dem Handzählapparat die Startpunkte  
- addiert mit dem Handzählapparat die Fangpunkte in Zone II

Schiedsrichter 2 (SR2) - addiert mit dem Handzählapparat die Fangpunkte in den Zonen I  
und III  
- kontrolliert den Übungsablauf (Zonenwechsel)  
- teilt sein Resultat dem SR1 mit



**Notizen:**

## 7 Disziplin 3 (FF3) / Aufgabe 3b Intercross



### Legende:

- Spieler
- Spieler mit Ball
- Laufweg
- Ballweg
- Zonenlinie
- Spielfeldlinie
- Malstab
- Ballbehälter mit 2 Bällen am Boden



## Disziplin 3 (FF3) / Aufgabe 3b Intercross

### Allgemeine Angaben

Ziel	Schulung beider Hände
Zeit	2 Minuten
Feldgrösse	4.5 x 17m
Spieleranzahl	3 Turnende + 3 Helfer
Material	3 Intercrossbälle ae, 3 Intercrossschläger ohne Stab ae, 1 Ballbehälter (Eimer ca. 30cm), 2 Malstäbe, 3 Spielbänder, 1 Timer, 2 Handzählapparate, 1 Pfeife, Markierungsmaterial

### Spielablauf

- 1 = A wirft den Intercrossball von Hand aus der Startzone zu B in die Fangzone I.
- 2 = B fängt den Intercrossball mit dem Schläger in der Fangzone I und spielt ihn mit dem Schläger zu C in die Fangzone II (nimmt den Ball nicht in die Hand).
- 3 = A läuft nach dem Wurf um den Malstab in Fangzone I, B läuft nach dem Zuspiel um den Malstab in Fangzone II.
- 4 = C fängt den Intercrossball mit dem Schläger in der Fangzone II.
- 5 = Nach dem Verlassen der Fangzone II nimmt C den Ball in die Hand.
- 6 = C läuft mit dem Ball in der Hand in die Startzone. Der Spielablauf beginnt von vorne.

### Wertung

- jeder Fangball mit dem Schläger in den Fangzonen I und II 1 Punkt
- jeder Laufpunkt beim Betreten der Startzone 1 Punkt

Hat der Ball beim Schlusspfeif den Schläger oder die Hand bereits verlassen, zählt der folgende gefangene Ball.

### Maximale Punktzahl pro Spielablauf

**3 Punkte**

### Keinen Punkt gibt es:

- beim Fangball, wenn die Hand oder der Körper den Ball berührt
- beim Fangball, wenn der Ball vor dem Fangen den Boden berührt
- beim Fangball, wenn beim Werfen oder Fangen die Linien der Start- oder Fangzonen betreten oder übertreten werden
- Fangball und Laufpunkt, wenn sich mehr als ein Intercrossball im Spielfeld (Ausnahme die im Ballbehälter befindet (z.B. einer am Boden und einer im Spiel)

### Abzüge

Die Abzüge werden bei den nachfolgenden Punkten direkt abgezogen.

### Einen Punkt Abzug gibt es:

- beim Nicht-/Falschumlaufen des Malstabes
- beim Berühren eines Malstabes (inkl. Kleidung)
- bei fehlerhaftem Übungsablauf
- wenn Helfer den Ball berühren, bevor dieser mit seinem ganzen Umfang das Spielfeld verlassen hat
- wenn Helfer das Spielfeld betreten
- bei jedem Handwechsel

### Helfer

Standort der Helfer (max. 3) ausserhalb des Feldes. Betreten des Spielfeldes ist nicht erlaubt. Bälle welche das Spielfeld verlassen haben, können vom Spieler direkt ins Spiel zurück gebracht werden oder von den Helfern in den Ballbehälter gelegt werden. Als Helfer dürfen nur gemeldete Spieler des Fit+Fun der jeweiligen Riege zum Einsatz kommen. Die Helfer werden mit Spielbändern gekennzeichnet.

**Reserveball**

Ein Reserveball darf erst zum Einsatz kommen, wenn der Spielball das Spielfeld verlassen hat. Ein am Boden liegender Ball kann aufgenommen oder aus dem Spielfeld befördert werden. Der Reserveball wird vom Spieler selber aus dem Ballbehälter genommen.

**Besonderes**

Der Schläger bleibt immer in der gleichen Hand.

Bei Materialdefekt (Gummibandriß) gibt es einen Neustart.

**Schiedsgericht**

- Schiedsrichter 1 (SR1) - ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung
- Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes
  - addiert mit dem Handzählapparat die Fangpunkte in der Fangzone II
  - überwacht die Helfer-Fehler
- Schiedsrichter 2 (SR2) - addiert mit dem Handzählapparat die Fangpunkte in der Fangzone I und die Laufpunkte in der Startzone
- kontrolliert den Übungsablauf
  - teilt sein Resultat dem SR1 mit

**Notizen:**