

Wettkampfvorschriften

Fricktaler Hallen LMM



Allgemein

Jedes Team besteht aus mindestens fünf und maximal aus sieben Athlet/-innen.

Kategorien

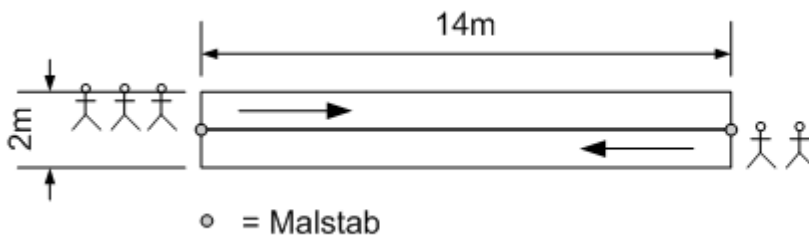
- A1: Aktive
- A2: Frauen
- A3: Mixed
- B1: U20 männlich
- B2: U20 weiblich
- B3: U20 Mixed

Pendelstafette mit Stab

Versuche: 2

Wertung: 5 Athletinnen oder Athleten (bei Mixed-Kategorien mind. zwei Frauen)

Am Start befinden sich 3, auf der Gegenseite 2 Läufer/-innen. Jeder Läufer und jede Läuferin legt die 14m lange Strecke zweimal zurück. Der Stab muss beim Malstab -und zwar um den Malstab herum- übergeben werden. Zuschlag für das Umwerfen eines Malstabes: pro Vorkommnis eine Sekunde (kann jedoch der Malstab von einem/r nachfolgenden Läufer/-in noch vor der Bodenberührung aufgefangen werden, gibt es keine Strafe). Fallengelassene Stäbe dürfen nur vom gleichen Läufer oder der gleichen Läuferin aufgehoben werden. Beim 2. Versuch müssen nicht zwingend die gleichen Läufer/-innen starten wie beim Ersten.



Froschhupf

Versuche: 3

Wertung: 4 Athletinnen oder Athleten (Kat.: A1, A2, B1, B2)

2 Athletinnen, 2 Athleten (Kat.: A3; B3)

Es muss beidbeinig gesprungen werden. Die Sprungfolge ist ohne Pause zu absolvieren. Die Hände dürfen den Boden nicht berühren.



Wettkampfvorschriften

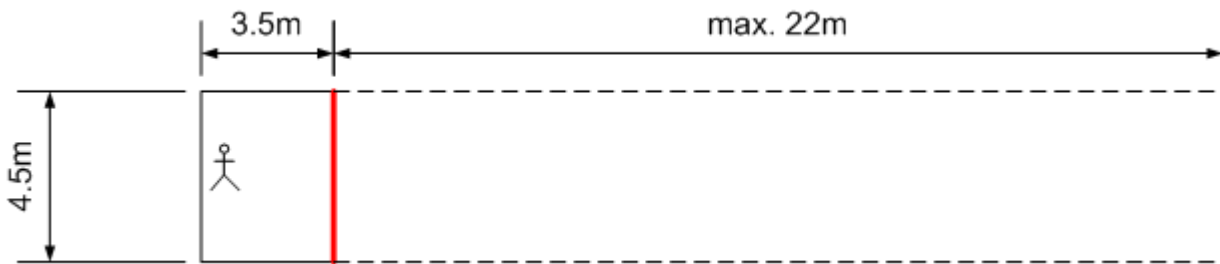
Fricktaler Hallen LMM



Medizinballstossen

- Versuche: 3
Gewicht: 3kg (Männer)
2kg (Frauen, U20 männlich)
1kg (U20 weiblich)
Wertung: 4 Athletinnen oder Athleten (Kat.: A1, A2, B1, B2)
2 Athletinnen, 2 Athleten (Kat.: A3; B3)

Der Stoss erfolgt aus dem 3.5m langen Anlaufs. Der Ball darf mit beiden Händen gehalten, jedoch nur mit einer Hand gestossen werden. Der Ball darf nicht geworfen werden.



Hallensteeple

- Versuch: 1
Dauer: 2 min.
Wertung: 4 Athletinnen oder Athleten (Kat.: A1, A2, B1, B2)
2 Athletinnen, 2 Athleten (Kat.: A3; B3)

Das Team startet miteinander. Alle Hindernisse müssen überquert werden. Jedes überquerte Hindernis zählt einen Punkt.

