Instruktionen zu den Disziplinen FMS Einzel

Kugelstossen (KUG)

Versuche	3 Versuche		
Material	Frauen	Kat. 35+ bis 80+	3kg Kugel
	Männer	Kat. 35+ und 45+	5kg Kugel
	Männer	Kat. 55+ bis 65+	4kg Kugel
	Männer	Kat. 70+ und 80+	3kg Kugel

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

Spez. Kugelstossen
- Probestoss ist freiwillig und wird in der gleichen Startreihenfolge wie die gültigen Stösse gemacht.
- Die 3 Versuche werden in der Gruppe absolviert und nicht unmittelbar hinter einander.

Fehlversuche
- Als Fehlversuch gilt, wenn der Wettkämpfer nach Betreten des Kreises zur Ausführung des Versuches mit irgendeinem Teil des Körpers die Oberkante des Stossbalkens oder des Kreisringes oder den Boden ausserhalb des Kreises berührt, oder
- während eines Versuches die Kugel fallen lässt, oder
- den Kreis verlässt, bevor das Gerät den Boden berührt hat, oder
- beim Verlassen des Kreises den ersten Kontakt mit der Oberseite des Kreisrings (oder mit dem Boden ausserhalb) nicht vollständig hinter die gekennzeichnete seitliche Verlängerungslinie der hinteren Hälfte des Kreisringes setzt.

Messen der Stösse:
- Das Messen erfolgt entlang einer geraden Linie von der Aufschlagstelle bzw. Berührungsstelle über den Mittelpunkt des Kreises. Zur Feststellung der Leistung muss das gespannte Messband so angelegt werden, dass die Leistung an der Innenkante des Stossbalkens abgelesen werden kann.

Instruktionen zu den Disziplinen FMS Einzel

Speerzielwurf (Speer)

Versuche	4 Versuche		
Material	Frauen	Kat. 35+ bis 80+	600g Speer
	Männer	Kat. 35+ bis 65+	800g Speer
	Männer	Kat. 70+ und 80+	600g Speer
Distanzen	Frauen	Kat. 35+ bis 80+	10m
	Männer	Kat. 35+ bis 45+	15m
	Männer	Kat. 55+ bis 80+	10m

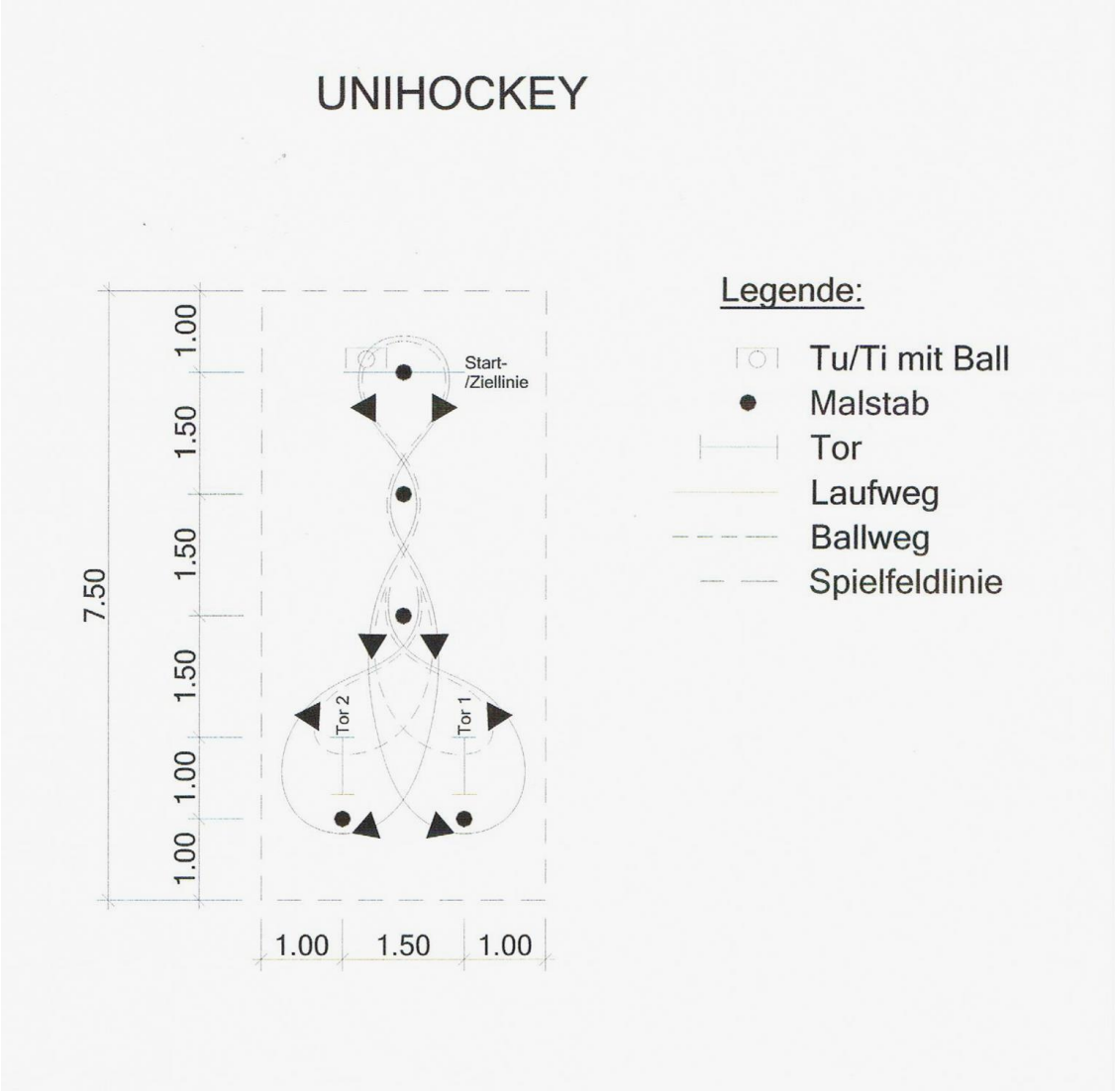
Wertung Die Zone von 9.90 – 10.10m / 14.90 – 15.10m ergibt 10 Punkte.
Die Differenzen der drei besten Versuche werden zusammengezählt.

- 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

Spez. Speerzielwurf
- Es gibt kein Einwerfen
- Es werden 4 Speere unmittelbar nacheinander geworfen und die Differenz der drei besten Versuche werden zusammengezählt.

Instruktionen zu den Disziplinen FMS Einzel

Unihockey-Slalom (UH)



Instruktionen zu den Disziplinen FMS Einzel

Turnverband Bern Seeland

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 Unihockeyball ae, 1 Unihockeyschläger ae, 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 1und 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

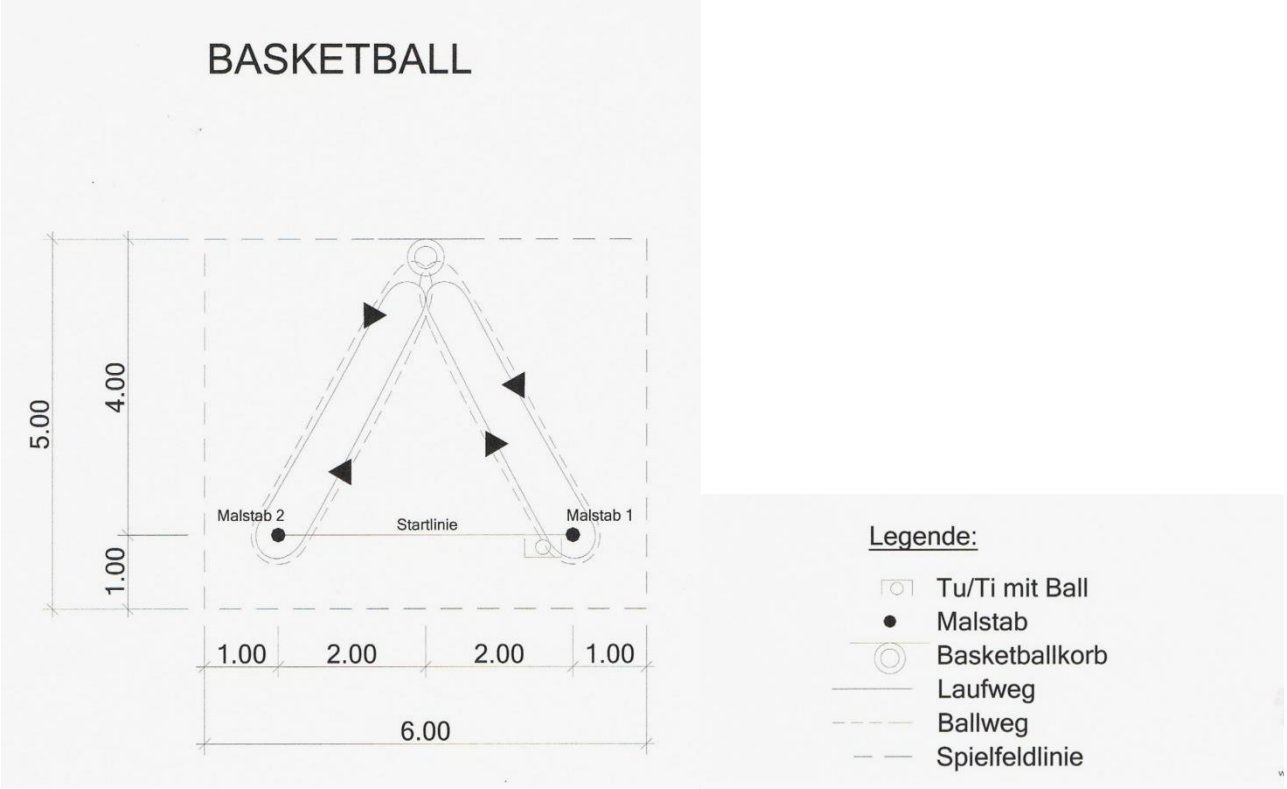
- wenn sich der Ballweg infolge Körperkontakt verändert
- wenn der Ball nach dem Umlaufen des Malstabes durch das Tor gespielt wird.
- bei fehlerhaftem Übungsablauf

Besonderes

- Es gibt kein Probelauf
- 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.
- Startkommando bekannt geben „Bereit: Pfiff (heisst Los)

Instruktionen zu den Disziplinen FMS Einzel

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

Instruktionen zu den Disziplinen FMS Einzel

Turnverband Bern Seeland

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

- Es gibt kein Probelauf
- Umgeworfene Malstäbe müssen wieder aufgestellt werden
- Wird der Korbwurf nicht ausgeführt, wird der Tu/Ti vom SR 1 verwarnt und bei nicht befolgen des Spielablaufes kann er disqualifiziert werden
- Findet der Basketball auf Rasen statt, dürfen die Malstäbe analog Fit+Fun nicht berührt werden
- Startkommando bekannt geben „Bereit: Pfiff (heisst Los)
- Schlusspfiff: Wettkampf beendet

Schiedsgericht

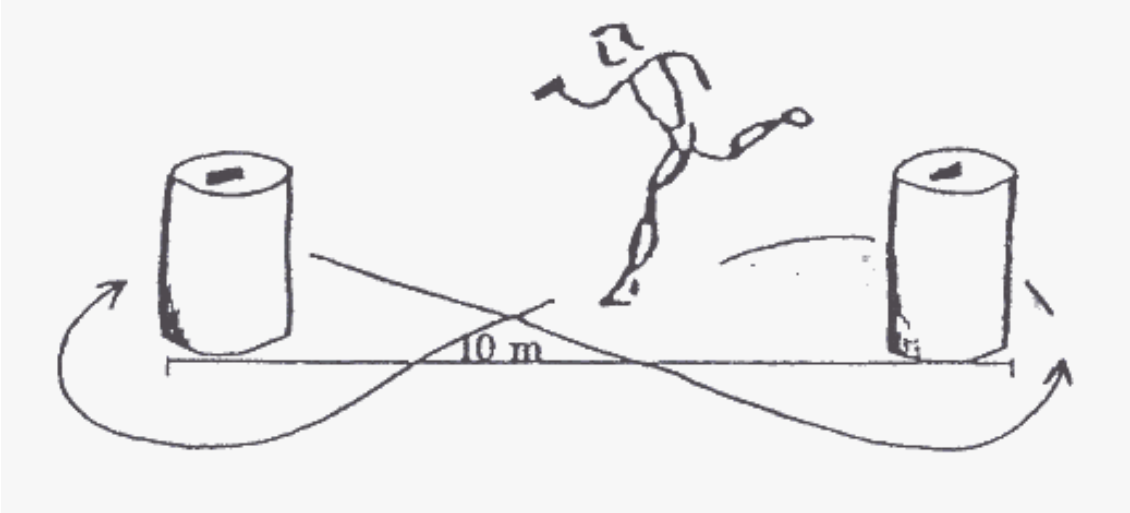
Schiedsrichter 1 (SR1)

- ist verantwortlich für den organisatorischen Ablauf inklusive Resultatmeldung
- Zeitnahme, An- und Abpfiff des Wettkampfes
- addiert mit dem Handzählapparat die Punkte

Instruktionen zu den Disziplinen FMS Einzel

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 "Ölfässer"
Wertung	Anzahl Strecken während 90 Sekunden (1 Strecke = 10m). Die letzte angefangene Strecke wird noch gezählt.



Spez. 8-er Lauf
- Wenn keine 8 gelaufen wird, gibt es keinen Punkt
- Ist der Holzklotz beim Schlusspfiff in der Hand gibt es noch einen Laufpunkt
- Es gibt kein Probelauf
- Startkommando bekannt geben „Bereit: Pfiff (heisst Los)
- Schlusspfiff: Wettkampf beendet

Instruktionen zu den Disziplinen FMS Einzel

Geländelauf (GL 1000 / GL 2000)

Distanzen	Frauen	Kat. 35+ bis 80+	1000m
	Männer	Kat. 35+ und 45+	2000m
	Männer	Kat. 55+ bis 80+	1000m

Wertung Die Zeit wird gemessen.

Spez. Geländelauf
- Es gibt kein Probelauf
- Startkommando bekannt geben „Bereit: Pfiff (heisst Los)