

# Allgemeiner Sportwettbewerb 2019

Eine Abteilung besteht aus sechs Riegen mit bis zu 12 Sportlern!

Nr.	Name	Beschreibung
1	Sprung-Parcours	Die Sportler durchspringen nacheinander eine Reifenbahn in einem bestimmten Sprungmuster (links, rechts, links, beidbeinig, beidbeinig, rechts, rechts, links, links, beidbeinig). Am Ende der Reifenbahn muss ein Hütchen als Wendemarke umlaufen werden. Der Sportler sprintet zurück außerhalb der Reifen und schlägt den nächsten Sportler hinter der Start-/Ziellinie ab. Wird das vorgegebene Sprungmuster nicht eingehalten, landet der Sportler außerhalb der Reifenmarkierung oder wird nicht regelkonform abgeschlagen, gibt es pro Fehlsprung/-abschlag 5 Strafsekunden. Der Rand des Reifens zählt zum Reifen. Sieger ist die zeitschnellste Mannschaft.
2	Wissenstest	5 Fragen zum Thema Bootskunde.
3	Dreisprung	Die Sportler stellen sich hintereinander an der Startlinie auf. Der erste Sportler absolviert einen Schlussprung. Der zweite Sportler stellt sich genau an die Landeposition des Ersten (Fersen auf einer Linie) und absolviert von dort den nächsten Schlussprung usw.. Der Landungsbereich ist in Zonen eingeteilt. Gezählt wird die Zone, in der der letzte Sportler mit den Fersen landet. Landet er mit den Fersen genau auf einer Zonenmarkierung, wird die vorherige Zone gewertet. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Zonenanzahl. Springt ein Sportler nicht vom richtigen Landepunkt des Vorgängers ab, wird der Riege pro Fehlversuch eine Zone abgezogen. Wird kein korrekter Schlussprung ausgeführt, insbesondere wenn die Beine nicht während des gesamten Sprunges geschlossen sind, wird der entsprechende Sprung nicht gewertet und der nächste Sportler muss von der Landeposition des vorherigen Sportlers abspringen.
4	Gegenstand-Staffel	Auf einer Strecke von 100m liegen in regelmäßigen Abständen, der Riegegröße entsprechend, unterschiedlich große und schwere Gegenstände. Die Gegenstände müssen von den Läufern nacheinander und einzeln eingesammelt werden. Die Reihenfolge der Läufer ist dabei nicht festgelegt, d.h. die Läufer einer Riege dürfen nach Kraft und Schnelligkeit entscheiden, wer welchen Gegenstand einsammelt. Jeder Läufer muss genau einen Gegenstand einsammeln. Der nächste Läufer darf erst loslaufen, wenn er vom vorherigen Läufer hinter der Startlinie abgeschlagen wurde, d.h., dass der nächste Läufer mit beiden Füßen hinter der Ziellinie stehen muss zum Zeitpunkt des Abschlags. Der ins Ziel gelaufene Sportler setzt sich hinter seine Gruppe. Gewertet wird die Zeit, sobald der letzte Läufer mit dem letzten Gegenstand hinter der Ziellinie ist und die gesamte Gruppe hintereinander sitzt. Verliert ein Läufer unterwegs seinen Gegenstand, hebt er ihn wieder auf und läuft weiter. Wird beim Läuferwechsel nicht abgeschlagen oder erfolgt das Abschlagen nicht hinter der Ziellinie, so muss dies wiederholt werden; in der Zwischenzeit unrechtmäßig eingesammelte Gegenstände müssen zuvor an den ursprünglichen Ort zurückgebracht werden.
5	Wissenstest	5 Fragen zum Thema Sicherheit.
6	Ballwurf	Jeder Teilnehmer hat drei Versuche, einen Basketball über seinen Kopf hinweg hochzuwerfen und hinter seinem Rücken wieder aufzufangen. Je gefangenen Ball erhält die Riege einen Punkt. Gewertet wird die Gesamtsumme aller gefangenen Bälle der Riege. Auf dem Boden befinden sich zwei parallele Linien im Abstand von circa 1m. Der Basketball muss mit den Fersen auf einer der Linien stehend über den Kopf hinweg nach hinten geworfen werden und so aufgefangen werden, dass der Teilnehmer mit beiden Füßen hinter der zweiten Linie steht. Wird der Ball nicht über den Kopf hinweg geworfen (der Sportler dreht sich nur um und fängt den Ball ohne hinter der zweiten Linie zu stehen) oder trumpt der Ball vor dem Fangen auf den Boden auf, gibt es keinen Punkt.
7	Seil-Knotenwanderung	Alle Sportler einer Riege halten sich in der vorgegebenen Reihenfolge ihrer Riegenaufstellung an den Händen fest und bilden eine Reihe. Nun versucht der erste Sportler in der Reihe durch ein zusammen geknotetes Seil (Kreis) durchzusteigen. Die Sportler dürfen sich nicht loslassen und einander nicht durch andere Hände oder Füße helfen, während einer nach dem anderen durch das Seil steigt. Ist der letzte Sportler der Riege durch das Seil durchgestiegen, nimmt er das Seil in seine freie Hand und hält es hoch. Gewertet wird die Zeit, sobald die Hand des letzten Sportlers mitsamt des Seils oben ist. Jede Riege hat drei Versuche. Die Zeiten werden addiert. Lassen die Sportler einander zwischendurch los oder helfen einander mit Händen oder Füßen, gibt es 5 Strafsekunden für jeden Verstoß.
8	Wissenstest	5 Fragen zum Thema Wettkampffregeln.

**Pauschalregelung:** Die kleinste Riege bestimmt die Riegenstärke der Abteilung! Welcher Sportler die Übung doppelt absolviert oder wer aussetzt, wird bekannt gegeben. Bei **Staffeln** wird der Zieleinlauf gestoppt, sobald **alle Läufer** dieser Staffel auf dem Boden sitzen (Pflicht).