

Feierabend-Cup (50+)

DOK 20.3

Ausgabe Februar / 2024

1. Allgemeines

1.1. Übersicht

Der Feierabend-Cup der Sport Union Schweiz ist ein Parcours, welcher zwischen Januar und März zu einer beliebigen Zeit in der eigenen Turnhalle durchgeführt werden kann. Die Durchführung dauert rund 90 Minuten (mit Auf- und Abbau), und es gibt ein Fernduell mit anderen Vereinen.

1.2. Teilnahmeberechtigung

Der Feierabend-Cup für Sportlerinnen und Sportler ab 50 Jahren kann von allen Vereinen durchgeführt werden. Fremdvereine können gegen ein Startgeld ebenfalls teilnehmen. Der Wettkampf kann beliebig oft durchgeführt werden. Die besten Resultate pro Wettkampfdurchführung werden in einem vorgegebenen Excel notiert und der Sport Union Schweiz übermittelt.

1.3. Startgeld

Mitgliedsvereine der Sport Union Schweiz bezahlen kein Startgeld. Externe Vereine bezahlen eine Pauschale von CHF 50.-

1.4. Zeitlicher Ablauf

Die Vereine entscheiden selber, wann sie den Wettkampf durchführen. Die Durchführung kann in der vorgegebenen Zeitspanne von Anfang Januar bis Ende März absolviert werden. Das Auswertungsformular muss bis am 31. März, 23:59 Uhr bei der Sport Union Schweiz eingetroffen sein.

1.5. Versicherung

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Ist der organisierende Verein Mitglied bei der Sport Union Schweiz, ist dieser über die Police der Sport Union Schweiz für Haftpflichtereignisse versichert.

1.6. Kategorien

Es wird eine Geschlechtertrennung vorgenommen und die teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler werden in vier Alterskategorien eingeteilt. Die Einteilung in die entsprechende Alterskategorie (U60, U70, U80 und Ü80) wird anhand des Jahrganges vorgenommen. Massgebend für die Einteilung sind die Jahrgänge auf dem Auswertungsformular.

- U60 (50 – 59 Jahre): ältester Jahrgang = Durchführungsjahr - 59 Jahre
- U70 (60 – 69 Jahre): ältester Jahrgang = Durchführungsjahr - 69 Jahre
- U80 (70 – 79 Jahre): ältester Jahrgang = Durchführungsjahr - 79 Jahre
- Ü80 (Ab 80 Jahren): jüngster Jahrgang = Durchführungsjahr - 80 Jahre

1.7. Vereinswertung

Alle Resultate der Vereinsmitglieder werden zudem zu einer Vereinswertung zusammengetragen. Es gibt pro Geschlecht je eine Vereinsrangliste. Mehrere Resultatmeldungen eines Vereins (z.B. verschiedene Riegen) werden zusammengezählt. Vereine mit weniger als 5 Teilnehmenden pro Kategorie und Nicht-Mitgliedsvereine der Sport Union Schweiz können die Vereinswertung nicht gewinnen.

1.8. Auswertung

Für die Auswertung wird ein Excel zur Verfügung gestellt, welches auf der Website der Sport Union Schweiz heruntergeladen werden kann. Es ist auch möglich das Excel bei der Geschäftsstelle per Mail anzufordern oder einen Ausdruck per Post zu erhalten. Die Angaben zu den Teilnehmenden (Name und Jahrgang), die Zeit und die Noten werden direkt im Auswertungsformular erfasst. Das Excel kann über das Onlineformular auf der Website übermittelt werden oder der Geschäftsstelle per Mail oder Post zugesendet werden.

Die Sport Union Schweiz überträgt die Resultate in die vereinsübergreifende Rangliste, versendet diese den Vereinen per Mail und publiziert diese bis Mitte April auf der Webseite. Später erfolgt auch eine Kommunikation im offiziellen Verbandsorgan.

1.9. Rangierung / Zeit-Gleichheit

Die Rangierung wird nach der besten Zeit vorgenommen. Bei der Vereinswertung ist dies die Durchschnittszeit aller Teilnehmenden.

Bei Zeitgleichheit entscheiden folgende Kriterien über die bessere Rangierung:

- Einzelwertung: Punkte (Gewinner = mehr Punkte) / Jahrgang (Gewinner = jüngere Person) / Bonussekunden (Gewinner = mehr gesammelte Bonussekunden) / Unterschied zum Vereinsdurchschnitt (Gewinner = grösserer Unterschied) / Losentscheid
- Vereinswertung: Anzahl Teilnehmende (Gewinner = mehr Teilnehmende) / Punkteschnitt (Gewinner = mehr Punkte) / Bestzeit (Gewinner = schnellste gelaufene Zeit) / Losentscheid

Diese Kriterien finden nur Anwendung bei Zeitgleichheit auf dem Podest. Ab Rang 4 werden die zeitgleichen Teilnehmenden auf demselben Rang gewertet.

1.10. Preise

Alle Vereine, welche teilnehmen, erhalten ein kleines Geschenk, welches dem Verein zugesendet wird. Auf Siegerpreise wird verzichtet. Wer ein Diplom wünscht, kann dies bei der Geschäftsstelle anfordern.

1.11. Datenschutz

Die Rangliste wird auf der Webseite der Sport Union Schweiz und im offiziellen Verbandsorgan veröffentlicht. Darin enthalten sind die Namen, der Jahrgang, die Resultate sowie die Vereinszugehörigkeit. Eingeseandete Fotos und Videos werden ebenfalls veröffentlicht. Mit dem Einsenden der Resultate oder der Fotos akzeptiert der Verein die Veröffentlichung und bestätigt, dass er seine Mitglieder entsprechend informiert hat.

1.12. Fairplay

Mit der Teilnahme bestätigt der Verein, nach den Grundsätzen von Fairplay zu handeln. Bei Verstössen gegen das Fairplay, kann der Verein von der aktuellen sowie bei groben Verstössen auch von zukünftigen Teilnahmen am Feierabend-Cup ausgeschlossen werden.

1.13. Nicht-Einhaltung von Regelungen

Vereine, welche das Reglement nicht korrekt befolgt haben, werden ohne Zeit am Schluss der Rangliste gewertet. Das kleine Geschenk erhält der Verein trotzdem.

1.14. Protest und Schiedsgericht

Es besteht keine Möglichkeit auf einen offiziellen Protest. Fehleinträge und offensichtliche Fehler bei der Resultaterfassung können der Sport Union Schweiz gemeldet werden.

2. Wettkampfvorschriften

Der Wettkampf beinhaltet 6 Posten, wovon vier Posten von den Teilnehmenden ausgesucht werden. Jeder Posten hat einen Schwierigkeitsgrad von 1-3. Pro Schwierigkeitsgrad gibt es zwei Posten, je einer pro Schwierigkeitsgrad muss ausgewählt werden. Von einem der drei Schwierigkeitsgrade werden beide Posten absolviert, sodass vier Posten angelaufen werden. Ein Posten darf von einer Person nicht doppelt absolviert werden.

Die sechs Posten zur Auswahl:

Nr.	Disziplin	Schwierigkeitsgrad	Wettkampfvorschriften
1	Stadt, Land, Köpfchen	1	DOK 20.3, Punkt 2.1
2	Gipfelsturm	1	DOK 20.3, Punkt 2.2
3	Eiertransport	2	DOK 20.3, Punkt 2.3
4	Riesenslalom	2	DOK 20.3, Punkt 2.4
5	Tauchstation	3	DOK 20.3, Punkt 2.5
6	Biathlon	3	DOK 20.3, Punkt 2.6

Falls die Anlage oder das Material für einen bestimmten Posten nicht vorhanden ist, so kann dieser Posten weggelassen und den Teilnehmenden nicht zur Wahl angeboten werden. In diesem Fall müssen alle Teilnehmenden den Posten derselben Schwierigkeitsstufe absolvieren. Der gesamte Parcours muss mindestens 5 Posten aufweisen können, damit der Wettkampf durchgeführt werden darf.

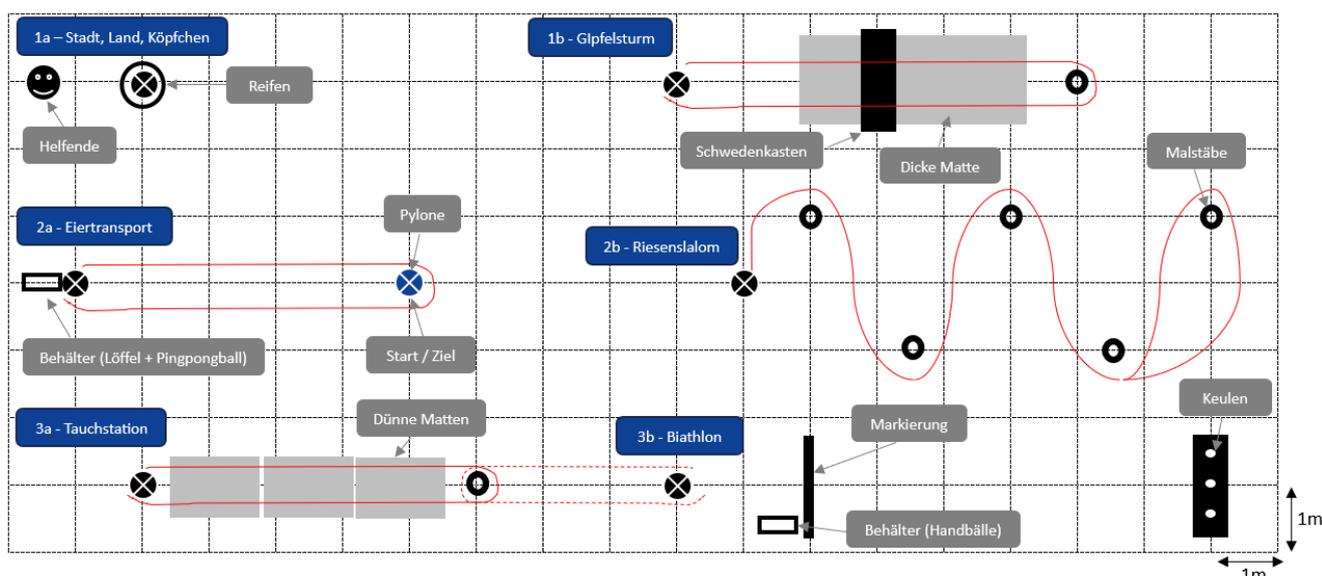
Der Start befindet sich bei der Pylone (Markierkegel) in der Mitte. Die Zeit wird per Startkommando «Auf die Plätze – Los» gestartet. Nach jedem Posten müssen die Teilnehmenden zurück zur Startpylone und diese berühren, bevor sie zum nächsten Posten weitergehen. Die Zeit wird nach dem vierten Posten und dem erneuten Berühren der Startpylone in der Mitte gestoppt.

Die Zeit wird pro Person ins Auswertungsformular übernommen. Im Auswertungsformular werden auch die absolvierten Posten angegeben, welche für die Punktzahl der Schwierigkeitsgrade bei Zeitgleichheit relevant sind. Das Formular wird, wie im Kapitel 1.8 beschrieben, der Sport Union Schweiz übermittelt.

Materialliste allgemein

- 1 Pylone für die Mitte
- 1 Stoppuhr
- Computer mit Auswertungstabelle oder Papier-Auswertung mit Stift

Aufbau:



Hinweis: Die Grafik ist auf der letzten Seite (Querformat) noch grösser zu finden.

Jedes Kästchen ist 1x1 Meter, sodass die Distanzen anhand der Abbildung bestimmt werden können. Alle Disziplinen-Pylonen sind genau 5 Meter von der Startpylone entfernt (4 Meter nach vorne und 3 zur Seite ergibt eine Gerade von 5 Metern)

2.1. Stadt, Land, Köpfchen

Schwierigkeitsstufe: 1

Spielgeräte: Pylone, Ring + eine helfende Person

Anlage: Die Pylone wird gemäss dem Aufbau (vgl. Seite 4 / Punkt 2 Wettkampfvorschriften) positioniert. Der Reifen wird um die Pylone gelegt.

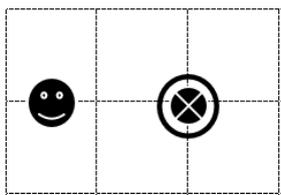
Ausführung: Die Person nimmt den Reifen auf und schlüpft durch den Reifen hindurch. Die Art und Weise ist freigestellt. Entweder geht man mit den Füßen hinein und zieht den Ring zum Kopf hoch oder der Reifen wird aufgehoben und über den Kopf zu den Füßen hinuntergelassen. Anschliessend wird der Reifen wieder um die Pylone gelegt. Die helfende Person sagt, sobald der Reifen um die Pylone ist, einen beliebigen Buchstaben des Alphabets. Die ausführende Person muss ein Land, eine Stadt oder eine Ortschaft mit diesem Anfangsbuchstaben nennen. Sobald eine richtige Antwort gegeben wurde, folgt der nächste Buchstabe. Nach der dritten Antwort muss die ausführende Person erneut durch den Reifen schlüpfen und diesen um die Pylone legen. Anschliessend kann zurück zur Startpylone gerannt werden.

Falsche Antwort: Wenn eine falsche Antwort gegeben wird oder innerhalb von 3 Sekunden keine Antwort erfolgt, muss zur Startpylone in der Mitte (in der Übersicht auf Seite 4 in blau) gerannt, diese berührt und anschliessend zurück gerannt werden.

Materialliste

- 1 Pylone
- 1 Reifen
- 1 helfende Person (Person kann gleichzeitig auch Zeit stoppen)

Grafische Darstellung der Disziplin:



Distanzen gemäss der Erklärung auf dieser Seite und der Übersicht auf Seite 4

2.2. Gipfelsturm

Schwierigkeitsstufe: 1

Spielgeräte: Pylone, Malstab, Schwedenkasten, dünne + dicke Matte

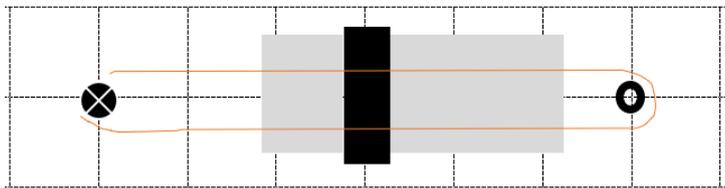
Anlage: Der Malstab wird 6 Meter von der Disziplinen-Pylone entfernt aufgestellt. In der Mitte der Pylone und des Malstabes wird ein Schwedenkasten mit 4 Elementen (statt 5) platziert. Auf der Seite zur Disziplinen-Pylone wird eine dünne Matte und auf der anderen Seite des Schwedenkastens eine dickere Matte platziert.

Ausführung: Die Teilnehmenden laufen zur Disziplinen-Pylone und berühren diese. Anschliessend rennen sie zum Schwedenkasten und müssen diesen erklimmen. Die Art und Weise ist dabei freigelassen. Es kann darüber gesprungen / geklettert werden oder die Treppen auf der Stirnseite verwendet werden. Anschliessend wird über die dicke Matte gerannt, eine 180° Drehung um den Malstab gemacht und erneut über die dicke Matte gelaufen. Der Schwedenkasten muss auch auf dem Rückweg überquert werden, bevor die Startpylone berührt wird und zurück zur Start-Pylone (blau eingefärbt in der Abbildung auf Seite 4) gerannt wird.

Materialliste

- 1 Pylone
- 1 Malstab
- 1 Schwedenkasten (4 Elemente)
- 1 dünne Matte
- 1 dicke Matte

Grafische Darstellung der Disziplin:



Distanzen gemäss der Erklärung auf dieser Seite und der Übersicht auf Seite 4

2.3. Eiertransport

Schwierigkeitsstufe: 2

Spielgeräte: Pylone, Behälter (z.B. Ring), Löffel, Pingpongball

Anlage: Die Disziplinen-Pylone wird gemäss dem Aufbau (vgl. Seite 4 / Punkt 2 Wettkampfvorschriften) 5m von der Startpylone entfernt positioniert. Auf der weiter entfernten Seite von der Startpylone wird der Behälter platziert mit Löffel und Pingpongball

Ausführung: Die Person rennt zur Pylone der Disziplin (schwarz eingefärbt) und nimmt aus dem Behälter den Löffel und den Pingpongball. Der Löffel darf nur mit einer Hand festgehalten werden und der Ball muss auf dem Löffel platziert werden. Es ist nicht gestattet, den Ball festzuhalten. Die Person muss anschliessend um die Startpylone laufen und zurück, ohne dass der Ball vom Löffel runterfällt. Fällt der Ball beim Hinweg runter, muss zurück zur Disziplinen-Pylone (schwarz) gelaufen werden. Fällt der Ball beim Rückweg runter, muss zurück zur umrundeten Pylone (blau) gelaufen werden. Sobald die Person wieder bei der Disziplinen-Pylone ist, wird der Löffel und der Pingpongball in den Behälter gelegt und zurück zur Startpylone gerannt.

Materialliste

- 1 Esslöffel
- 2-3 Ping-Pong Bälle (1-2 Reserve)
- 1 Pylone (Start-Pylone unter allgemeinem Material auf S. 4 aufgelistet)
- 1 Behälter (z.B. Ring)

Grafische Darstellung der Disziplin:



Distanzen gemäss der Erklärung auf dieser Seite und der Übersicht auf Seite 4

2.4. Riesenslalom

Schwierigkeitsstufe: 2

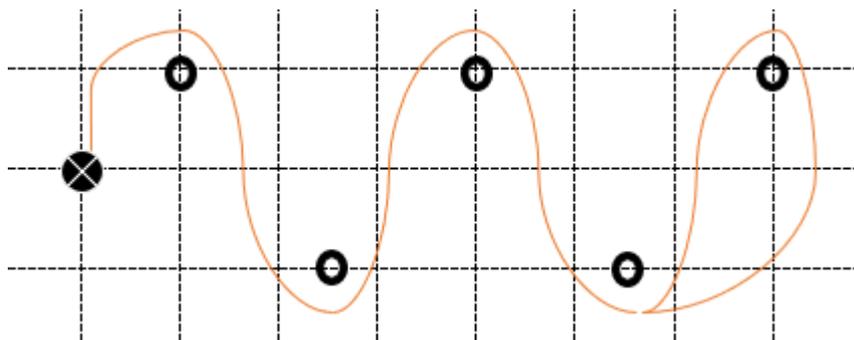
Spielgeräte: 7 Malstäbe, Pylone

Anlage: Die Disziplinen-Pylone sowie die Malstäbe werden gemäss dem Aufbau (vgl. Seite 4 / Punkt 2 Wettkampfvorschriften) positioniert.

Ausführung: Die Teilnehmenden berühren die Startpylone und rennen anschliessend um die Malstäbe herum. Es muss immer der längere Weg um die Malstäbe genommen werden (nicht durch die Mitte). Beim letzten Malstab wird eine 180° Drehung um den Malstab herum gemacht, bevor der ganze Weg um die Malstäbe herum erneut zurückgelegt wird. Fällt ein Malstab um, muss dieser aufgestellt werden, bevor weitergelaufen werden darf. Am Schluss muss die Disziplinen-Pylone erneut berührt werden, bevor zur Start-Pylone zurückgerannt werden kann.

Materialliste
<ul style="list-style-type: none"> • 7 Malstäbe • 1 Pylone

Grafische Darstellung der Disziplin:



Distanzen gemäss Übersicht auf Seite 4

2.5. Tauchstation

Schwierigkeitsstufe: 3

Spielgeräte: Pylone, Malstab, 3-4 dünne Matten

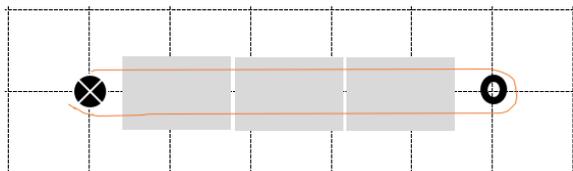
Anlage: Die Disziplinen-Pylone wird gemäss dem Aufbau (vgl. Seite 4 / Punkt 2 Wettkampfvorschriften) positioniert. Der Malstab wird 5 Meter von der Pylone entfernt aufgestellt. Dazwischen werden 3 dünne Matten aufgestellt.

Ausführung: Die Person rennt zur Pylone der Disziplin und berührt diese. Anschliessend muss die ausführende Person sich auf der ersten Matte kurz auf den Bauch legen und die Hände auf dem Rücken haben. Anschliessend wird dasselbe auch auf der zweiten und dritten Matte gemacht. Darauf wird der Malstab umrundet. Auf dem Rückweg müssen sich die Teilnehmenden auf jeder Matte kurz hinsetzen (Gesäss muss auf Matte sein). Die Disziplinen-Pylone wird berührt, bevor zur Start-Pylone zurückgerannt werden darf.

Materialliste

- 3 dünne Matten
- 1 Malstab
- 1 Pylone

Grafische Darstellung der Disziplin:



Distanzen gemäss der Erklärung auf dieser Seite und der Übersicht auf Seite 4

2.6. Biathlon

Schwierigkeitsstufe: 3

Spielgeräte: Pylone, Markierung, Behälter, 3 Bälle (freie Wahl, aber max. Handball-Grösse), Schwedenkasten, 3 Keulen

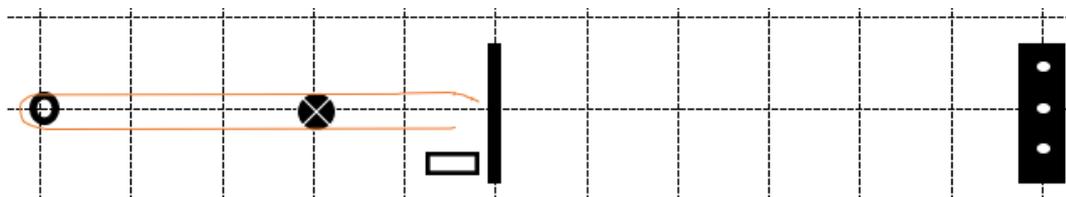
Anlage: Die Disziplinen-Pylone wird gemäss dem Aufbau (vgl. Seite 4 / Punkt 2 Wettkampfvorschriften) positioniert. 2 Meter davor wird eine Markierung auf den Boden gemacht. Diese kann mit Malerklebeband gemacht werden, ein Springseil oder Ähnliches sein. Rechts davon wird ein Behälter (z.B. Ring) deponiert mit den drei Wurfballen (genaue Ball-Art freigelassen, max. Grösse eines Handballes). 6 Meter von der Markierung entfernt wird ein Schwedenkasten (5 Elemente) aufgestellt mit drei Keulen darauf. Die Keulen müssen mind. 25 cm voneinander entfernt aufgestellt werden, sodass nur max. 1 Keule getroffen werden kann.

Ausführung: Die ausführende Person rennt zur Disziplinen-Pylone und berührt diese. Anschliessend wird ein Ball vom Behälter aufgenommen. Es darf immer nur ein Ball in der Hand gehalten werden. Der Ball wird auf die Keulen geworfen. Wird die Keule getroffen, kann der nächste Ball aufgenommen werden. Wird keine Keule getroffen, muss eine Strafrunde um den Malstab der Disziplin «Tauchstation» gemacht werden (5 Meter Entfernung), bevor der nächste Ball aufgenommen werden darf. Sobald alle drei Bälle geworfen wurden, kann die Disziplinen-Pylone erneut berührt werden und zurück zur Start-Pylone gerannt werden. Falls der Ball den Kasten berührt und dadurch die Keulen umfallen, muss trotzdem eine Strafrunde absolviert werden. Das gleiche gilt, wenn der Ball von der Wand zurückprallt und die Keulen umwirft.

Materialliste

- 1 Pylone
- Markierung (z.B. Malerklebeband / Springseil)
- Behälter (z.B. Ring)
- 3 Bälle (freie Wahl, max. Grösse eines Handballes)
- Schwedenkasten mit 5 Elementen
- 3 Keulen

Grafische Darstellung der Disziplin:



Distanzen gemäss der Erklärung auf dieser Seite und der Übersicht auf Seite 4

3. Diverses / Tipps

3.1. Material & Helfer

Sämtliche Anlagen und das Material für den Parcours müssen in der Halle zur Verfügung stehen oder durch den Verein selbst organisiert werden. Nötig ist eine Person, welche die Zeit stoppt sowie die Fragen bei der Disziplin «Stadt, Land, Köpfchen» stellt.

3.2. Aufbau

- Der Wettkampflplatz sollte definiert werden, damit sich die restlichen Sportlerinnen und Sportler nicht auf dem Parcours befinden. So kann die Zeit ohne Ablenkung gestoppt werden.
- Der Ausgangspunkt in der Mitte des Parcours wird mit einer Pylone markiert. Der Start der jeweiligen Posten ist immer bei der Pylone der Disziplin.
- Alle Posten werden mit einem Messband abgemessen.
- Für den Aufbau sollte man 15 Minuten einberechnen (bei ca. 8 Personen)

3.3. Spiele neben dem Feierabend-Cup

Grundsätzlich ist eine Einfachturnhalle durch den Feierabend-Cup ausgelastet. Die Leiterpersonen kennen die Infrastruktur und sind angehalten, kreativ zu werden, wie die restlichen Sportlerinnen und Sportler anhand der Gegebenheiten sinnvoll beschäftigt werden können.

Die Sport Union Schweiz hat zudem einige Spiele wie Heshball, Balancierbretter und Spikeball, welche auf der Geschäftsstelle ausgeliehen werden können und wenig Platz benötigen (z.B. vor der Halle im Foyer spielbar).

4. Schlussbestimmung

Dieses DOK wurde von der Planungskonferenz am 24. Februar 2024 genehmigt und tritt per sofort in Kraft.

Aufbau des Feierabend-Cup

