

# Sektionswettkampf - Hindernislauf

## DOK 16.15

Ausgabe Oktober / 2023

### 1. Wettkampflokalität

Der Hindernislauf wird in einer Turnhalle oder gedeckten Halle mit entsprechendem Boden ausgetragen. Das Schuhwerk richtet sich nach den jeweiligen Weisungen der Hallenverwaltung. Skizze der Wettkampfanlage siehe Beilage am Schluss des Dokuments.

### 2. Organisation

Sektionen mit mehr als 16 Teilnehmern starten in zwei Teilsektionen.

- Der Disziplinenchef weist die Anlagen zu.
- Der Riegenleiter stellt seine Sektion/Teilsektionen im Warteraum, hinter der zugewiesenen Bahn auf. Während des Wettkampfes halten sich die Teilnehmer in den Warteräumen der eigenen Anlage auf.
- Der Schlussläufer trägt ein Brustband.
- Ein Probedurchlauf ist erlaubt.
- Bei Abbruch des Laufes infolge Verletzung wiederholt die Sektion/Teilsektion den Lauf mit oder ohne Ersatzläufer. Mindestens vier Personen müssen den Hindernislauf absolvieren

### 3. Disziplinenbeschreibung

- Der Hindernislauf wird in Stafettenform ausgetragen.
- Das Startkommando lautet: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“!

Ablauf (Siehe Skizze in der Beilage):

**Start** Auf „Los“ zwischen Malstäbe durchlaufen

**1** Langbank auf Sitzfläche überlaufen (am Ende zwei Malstäbe)

**2** Malstäbe umlaufen

**3** Bärentritt überqueren

- Kasten 1: 44 cm (+/- 3 cm) → Grund- und Deckelement
- Kasten 2: 88 cm (+/- 3 cm) → Grund- 2x Zwischen- und Deckelement
- Kasten 3: 132 cm (+/- 3 cm) → Grund- 4x Zwischen- und Deckelement
- Matte

**4** Hochleitungsmatte (Höhe 40 cm) überlaufen

**5** Hindernis unterlaufen (Malstäbe/Kraftschläuche)

- Höhe: 85 cm (+/- 5 cm)

**6a** Pferd überspringen  
- Höhe 125 cm (+/- 3 cm)  
- Matte

oder

**6b** Kasten überspringen  
- Höhe 88 cm (+/- 3 cm)  
- Matte

**7** Hürde überspringen  
- Höhe: 60cm (+/- 3cm)

**Ziel** Der nächste Läufer darf starten, wenn sein Vorgänger direkt vor ihm in der Startpassage durchgelaufen ist (Siehe Skizze).

**8** Auffangmatte

Bei Fehlstart wird der Start nicht wiederholt.

Wer den Lauf beendet hat, begibt sich auf dem kürzesten Weg in den festgelegten Warteraum.

Die Gesamtzeit wird gestoppt, sobald der letzte Läufer die Ziellinie überquert hat.

## 4. Fehler / Zuschläge

Folgende Zuschläge werden zur Gesamtzeit aufgerechnet:

- pro Fehlstart 2 Sekunden
- pro fehlerhafter Wechsel 2 Sekunden
- pro Hindernisfehler 2 Sekunden
- Umwerfen pro Malstab 2 Sekunden
- Umgehen eines Hindernisses 4 Sekunden

## 5. Auswertung

Die Zeit jeder Teilsektion, inkl. Zuschläge, wird ermittelt. Die Totalzeit aller Teilsektionen einer Sektion wird für die Sektionswettkampf-Gesamtwertung gemäss der Wertungstabelle (DOK 16.2) in Punkte umgerechnet.

## 6. Material

pro Anlage

- Material gemäss Skizze
- Brustband
- 1 Stoppuhr

## 7. Schlussbestimmung

Dieses DOK wurde von der Planungskonferenz am 17. Oktober 2020 genehmigt, tritt sofort in Kraft und ersetzt das frühere DOK 16.0.30 von 2016.

# Beilage: Wettkampfanlage Hindernislauf

