

Teamwettkampf 30+ - Wettkampfvorschriften

DOK 19.2

Ausgabe Oktober / 2023

1. Wettkampfvorschriften Teamwettkampf 30+

1.1. Hindernislauf 30+

Versuche: 1

Ziel: Alle vier Teilnehmenden absolvieren den Hindernislauf nacheinander in möglichst kurzer Zeit

Anlage: 6m x 14m – Bevorzugt in der Halle, aber auch auf Hart- oder Teerplatz möglich. Findet die Disziplin im Freien statt, wird die Station Kegeln mit einer Absperrung 3 Meter hinter den Keulen versehen.

Zeitmessung: Zeitmessung von Hand

Startkommando: «Auf die Plätze» - Startzeichen (Das Startzeichen kann der Wortlaut «Los», ein Pfiff, eine Sirene oder Ähnliches sein und wird vor dem Start mitgeteilt)

Aufgabe: Jeder Teilnehmende absolviert den Hindernislauf einzeln und übergibt per Handschlag. Am Ende des vierten Durchgangs wird die Zeit gestoppt.

Ablauf: Spieler 1 startet bei der Start-Ziellinie. Auf das Startkommando läuft dieser zur Station Malstäbe.

Station Malstäbe: Der Spieler umrundet Malstab 1, läuft weiter zu Malstab 2, um Malstab 2 und wieder zu Malstab 1. Weiter um Malstab 1 zu Malstab 3, um Malstab 3 und wieder zu Malstab 1. Wieder um Malstab 1 und zu Malstab 4, um Malstab 4 und wieder zurück zu Malstab 1. Um Malstab 1 und zu Malstab 5, um Malstab 5. Fällt ein Malstab um, muss der Spieler den Malstab sofort wieder auf die Markierung stellen. Sind alle Malstäbe umrundet, geht der Spieler zur Station Kegeln.

Station Kegeln: Der Spieler steht hinter der Querlinie, nimmt den Medizinball aus dem ersten Reifen und wirft oder rollt diesen gegen die Keule. Trifft er, das heisst, fällt die Keule um, geht der Spieler zum zweiten Reifen. Trifft er jedoch nicht, holt der Spieler den Ball unmittelbar danach (der Ball muss mindestens auf Höhe Keule sein) und legt diesen zurück in den Reifen. Dieser Ball darf nicht mehr gespielt werden. Sind alle 3 Bälle gespielt, geht es weiter zur Station Slalomlauf.

Station Slalomlauf: Der Spieler nimmt den Medizinball und rollt diesen aus dem Reifen. Er läuft, den Ball mit den Händen vor sich her rollend, mit Start zwischen der ersten und zweiten Keule einen Slalom um die Keulen bis zur letzten Keule und wieder im Slalom zurück. Fällt eine Keule während des Slaloms um, muss der Spieler diese unmittelbar danach wieder auf die Markierung stellen. Am Schluss des Slalomlaufes wird der Medizinball zurück in den Reifen gerollt.

Nach Deponieren des Medizinballes rennt der Spieler zur Start-Ziellinie und übergibt mit Handschlag an den nächsten Spieler.

Regeln:

Folgende Regeln sind beim Hindernislauf 30+ zu beachten:

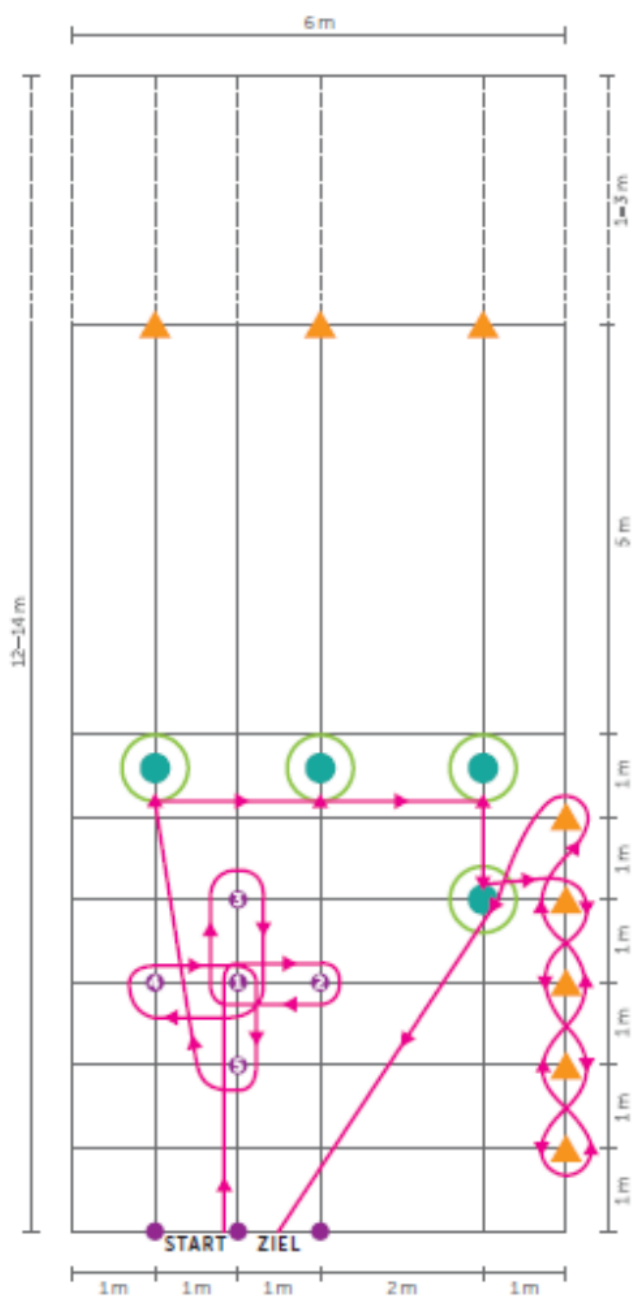
- Malstäbe: Der Spieler geht korrekt durch das Malstabskreuz.
- Kegeln: Der Spieler muss mit beiden Füßen hinter der Linie stehen.
- Kegeln: Der Medizinball darf gerollt oder geworfen werden.
- Kegeln: Fällt eine Keule durch einen Wandabpraller, zählt dies nicht als Treffer.
- Kegeln: Fliegt eine Keule weg und wirft andere Keule um, zählt dies nicht als Treffer. Ein Teammitglied muss die Keule aufstellen, damit diese dann umgekehrt werden kann.
- Kegeln: Wird nicht getroffen, holt der Spieler den Ball unmittelbar danach, der Ball muss mindestens auf Höhe Keule sein und legt diesen zurück in den Reifen.
- Kegeln: Der Medizinball muss durch den spielenden Teilnehmer in den Reifen gelegt und im Reifen liegen bleiben.
- Kegeln: Wird eine Keule getroffen, muss diese von einem TeammitSpieler wieder auf die Markierung gestellt werden.
- Slalom: Der Medizinball wird bis zum Ende gerollt, d.h. er muss aus / in den Reifen gerollt werden.
- Slalom: Fällt eine Keule um, wird diese unmittelbar nach dem Umfallen durch den Spieler selbst wieder aufgestellt.
- Slalom: Der Spieler läuft dem Ball nach, das heisst, er macht ebenfalls einen Slalom um die Keulen.
- Von Läufer zu Läufer wird per Handschlag rechts des Malstabes übergeben.
- Die Zeit wird gestoppt, wenn der letzte Teilnehmer die Ziellinie überquert.

Zeitstrafen:

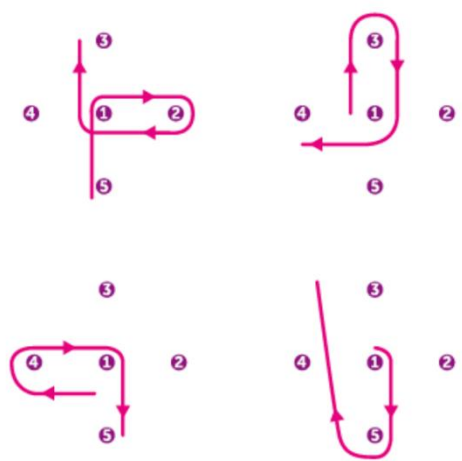
Frühstart	2 sek
Station auslassen	30 sek
Falsche Reihenfolge Malstab-Kreuz	10 sek
Kegeln: Übertreten der Querlinie	5 sek
Kegeln: Kein klar erkennbarer Versuch (z.B. Wandabpraller)	5 sek
Kegeln: Spieler bekommt Ball von Helfer	Pro Kegel: 10 sek
Hindernis (Malstab, Keule) nicht aufstellen	Je Hindernis: 5 sek
Slalom: Ball aus / respektive in Reifen heben	5 sek
Slalom: Spieler läuft nicht dem Ball nach, resp. macht keinen Slalom	5 sek
Medizinball nicht in Reifen zurücklegen / Ball rollt wieder aus Reifen	5 sek
Zu früher Spielerwechsel / kein Handschlag	2 sek

Materialliste	Kampfrichterbedarf
<ul style="list-style-type: none"> • 4 Medizinbälle (2kg) • 1 Medizinball Grösse 25-30cm (2kg) • 4 Reifen (Balldepot) • 8 Malstäbe • 8 Holzkeulen • Bodenmarkierungen für Felder / Zonen • Bündel für Schlussläufer 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Zeitnehmer • 1 Kontrolleur

Parcourskizze:



Ablauf Station Malstäbe:



Legende:

-  Malstab
-  Medizinball
-  Kegel
-  Reif

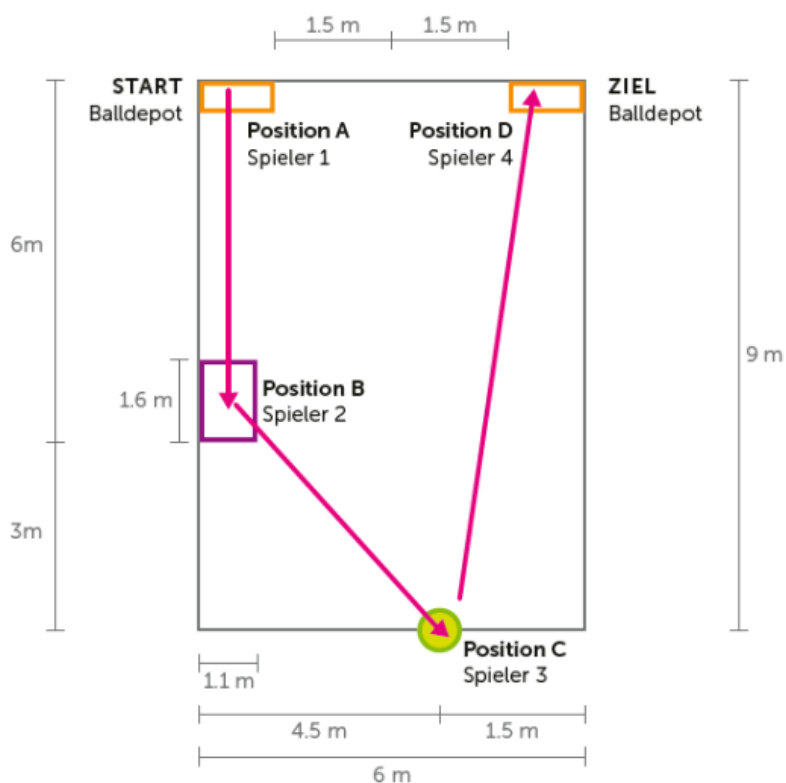
1.2. Korbballrundlauf

Versuche:	1
Ziel:	Die 12 Bälle werden in möglichst kurzer Zeit im Korbrundlauf durchgespielt
Anlage:	6m x 9m – Bevorzugt in der Halle, aber auch auf Hart-, Teer- oder Kunstrasenplatz möglich.
Zeitmessung:	Zeitmessung von Hand
Startkommando:	«Auf die Plätze» - Startzeichen (Das Startzeichen kann der Wortlaut «Los», ein Pfiff, eine Sirene oder Ähnliches sein und wird vor dem Start mitgeteilt)
Vorbereitung:	Die vier Teilnehmenden verteilen sich auf den vier Positionen des Korbballrundlaufs. Spieler 1 ordnet die Bälle im Startdepot so an, wie es für die Gruppe stimmt. Spieler 1 steht beim Balldepot.
Ablauf:	Nach dem Startkommando nimmt Spieler 1 auf Position A den ersten Ball aus dem Startdepot, wirft, passt, prellt oder rollt den Ball zu Spieler 2 und läuft dem Ball nach auf die Position B. Spieler 2 fängt den Ball in Zone B. Er läuft mit diesem zum Korb und wirft den Ball in den Korb. Trifft er nicht, muss er maximal 3 weitere, klar erkennbare Korbwurfversuche mit dem gleichen Ball machen. Spieler 3, Position Korb, darf Spieler 2 helfen, indem er den Ball holt und Spieler 2 reicht. Nach einem Treffer oder maximal 4 erfolglosen Korbwurfversuchen nimmt Spieler 3 auf Position C den Ball, passt, wirft oder rollt diesen zu Spieler 4 und läuft dem Ball nach auf Position D. Spieler 4 nimmt den Ball entgegen und legt diesen ins Zieldepot. Jetzt läuft Spieler 4 zum Startdepot, nimmt einen weiteren Ball und der Rundlauf beginnt von vorne. Die Ballreihenfolge muss eingehalten werden. Zuerst Typ1 (4x), dann Typ 2 (4x) und zum Schluss Typ 3 (4x). Nachdem der letzte Ball im Depot abgelegt ist und liegenbleibt, wird die Zeit gestoppt.
Regeln:	<p>Folgende Regeln sind beim Korbballrundlauf zu beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kann ein Spieler den zugeworfenen Ball nicht fangen, muss er den Ball holen. Läuft er nach dem Ball holen nicht zurück zur Position B, gibt es Strafsekunden. • Der Spieler auf Position C darf dem 'korbwerfenden' Spieler helfen, den Ball wieder unter Kontrolle zu bringen, das heisst, er darf den Ball holen und dem 'korbwerfenden' Spieler reichen. Korbwürfe darf nur der Spieler auf der Position B machen. • Nach erfolgreichem Korbwurf von Spieler 2 muss Spieler 3 den Ball nehmen und Spieler 4 übergeben. • Reihenfolge der Bälle: es müssen immer 4 gleiche Bälle nacheinander gespielt werden (z.B. 4 Basketbälle, erst danach z.B. 4 Handbälle) So ist gewährleistet, dass jeder Spieler mit jeder Art von Ball spielen muss. Spieler 1 gibt die Ballreihenfolge vor. • Die Bälle müssen im Zieldepot liegen bleiben. Rollt ein Ball hinaus, muss dieser wieder hineingelegt werden. • Sobald der letzte Ball im Zieldepot liegt, wird die Zeit gestoppt. Es ist kein Fehler, mit dem Ball zur nächsten Position zu laufen und den Ball dem nächsten Spieler zu übergeben. • Spieler 2 in Zone B muss beim Fangen des Balles in der Zone stehen. Steht er ausserhalb oder auf der Markierung, wird ein Zeitzuschlag gegeben. • Position zum Werfen und Fangen beim Balldepot ist frei, die Seite kann gewählt werden.





Zeitstrafen:	Frühstart	2 sek
	Spieler in Zone B verlässt, berührt oder übertritt die Zonenbegrenzung	5 sek
	Wenn nicht der Spieler aus Position B den Korbeinwurf macht	5 sek
	Es werden weniger als vier klar erkennbare Korbwurfversuche gemacht. Pro fehlender Versuch:	5 sek
	Ein anderer Spieler holt den Ball, welcher nicht gefangen wurde	5 sek
	Nicht 4 Bälle der gleichen Art werden nacheinander gespielt	5 sek
	Ball bleibt nicht im Zieldepot liegen und das Spiel wird fortgeführt	5 sek

Materialliste	Kampfrichterbedarf
<ul style="list-style-type: none"> • 4 Schwedenkastenelemente (je 2) als Balldepot • 4 Basketbälle Gr. 7 • 4 Volleybälle Gr. 5 (200-280g) • 4 Handbälle Gr. 2 oder 3 • Bodenmarkierung für Zone B • Korbballkorb oder Basketballkorb auf Höhe 3.00m ± 5cm (Korbtreffer gelten auch über Rückwand des Basketballkorbes) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Zeitnehmer • 1 Kontrolleur

Parcourskizze:



Legende:

-  Weg Bälle
-  Balldepot, je 2 Schwedenkastenelemente
-  Markierung Zone B
-  Korb (3 m ±5 cm, ohne Rückwand aussen, Basketballkorb in Halle)

1.3. Passen-Werfen-Laufen

Versuche:	1
Ziel:	In zwei Minuten möglichst viele Punkte sammeln
Anlage:	13m x 20m – Bevorzugt in der Halle, aber auch auf Teerplatz, Kunstrasen oder Wiese möglich. Um das Spielfeld ist eine Sturz- und Auslaufzone von 1-3 Meter notwendig.
Zeitmessung:	Zeitmessung von Hand
Startkommando:	«Auf die Plätze» - Startzeichen (Das Startzeichen kann der Wortlaut «Los», ein Pfiff, eine Sirene oder Ähnliches sein und wird vor dem Start mitgeteilt)
Spielbeschrieb:	<p>Die Disziplin Passen-Werfen-Laufen besteht aus 2 Teilen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teil 1: Der Fussball bewegt sich im Dreieck zwischen Zone A - B - C - A. • Teil 2: Der Basketball bewegt sich zwischen Zone C - D - C <p>Die Spieler wechseln ihre Positionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spieler von Zone A zu Zone B • Spieler von Zone B zu Zone D • Spieler von Zone D zu Zone C. • Spieler von Zone C zu Zone A. <p>Wichtig: Der Spielablauf 'Fussball' und 'Basketball' beginnen gleichzeitig.</p>
Teilabläufe:	<p><u>Spieler 1:</u> in Zone A passt den Fussball durch das Tor zu Zone B, wartet in Zone A auf den Fussball von Zone C, stoppt diesen und rennt zu Zone B.</p> <p><u>Spieler 2:</u> in Zone B nimmt den Fussball von Zone A mit dem Fuss an, passt diesen zu Zone C und rennt zu Zone D.</p> <p><u>Spieler 3:</u> in Zone C nimmt den Basketball aus dem Reifen und wirft diesen zu Zone D. Danach begibt er sich in die Zone C, nimmt den Fussball von Zone B an, spielt diesen zu Zone A und rennt zu Zone A.</p> <p><u>Spieler 4:</u> nimmt den Basketball in Zone D an, rennt und wirft den Ball gegen das Tchoukballnetz. Er fängt diesen ohne Bodenkontakt des Balles und rennt zu Zone C, berührt mit dem Ball den Boden im Reifen (prellen erlaubt) und wirft diesen zu Zone D (Position zum Werfen beim Reifen nach Zone D ist beliebig). Danach begibt er sich in die Zone C, nimmt den Fussball aus Zone B an, passt diesen zu Zone A und rennt zu Zone A. Er passt den bereitgelegten Ball durch das Tor zu Zone B. (Beschrieb Spieler 1 wiederholt sich)</p>
Ablauf:	<p><u>Fussball:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spieler in Zone A passt Fussball durch Hindernis zu Zone B und wartet in Zone A. 2. Spieler in Zone B nimmt Fussball an, passt diesen zu Zone C und läuft zu Zone D. 3. Spieler in Zone C nimmt Fussball an, spielt einen Pass zu Spieler in Zone A und läuft zu Zone A. 4. Spieler in Zone A stoppt den Ball aus Zone C und läuft ohne Ball zu Zone B. <p><u>Basketball:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gleichzeitig mit dem Startkommando nimmt der Spieler in Zone C den Basketball aus dem Reifen und wirft diesen zu Zone D. Dieser muss den Basketball ohne Bodenkontakt in Zone D fangen. 2. Der Spieler in Zone D wirft danach den Ball gegen das Tchoukballnetz (Wurfposition ist frei) und fängt diesen wieder direkt, d.h. ohne Bodenkontakt des Balles. Er läuft mit dem Ball zum Reifen bei Zone C, berührt mit diesem den Boden im Reifen (prellen erlaubt) und wirft den Ball zum Spieler in Zone D. 3. Jetzt begibt er sich in die Zone C und nimmt den Fussball an, welchen er aus der Zone B erhält.

- Regeln:** Folgende Regeln sind beim Passen-Werfen-Laufen zu beachten:
- Der Spielablauf «Fussball» und «Basketball» beginnt gleichzeitig
 - Fussball und Basketball müssen in der Zone angenommen werden, mit beiden Füßen innerhalb der Markierung.
 - Um einen erfolgreichen Pass zu machen, muss der Spieler den Fussball innerhalb der Zone zur nächsten Zone passen.
 - Ein kontrollierter Pass, eine direkte Weitergabe ist erlaubt. In der Halle: Fussball muss direkt angenommen werden, Annahme durch Wandabpraller gibt keinen Punkt.
 - Die Spieler dürfen durch das Tor oder neben dem Tor von Zone A zu Zone B laufen.
 - Der Fussball wird nur mit dem Fuss, der Basketball nur mit den Händen gespielt.
 - Wird der Ball nicht in der Zone gestoppt, darf dieser mit den Händen geholt und in die Zone zurückgebracht werden, um dann wieder korrekt von Zone zu Zone gepasst zu werden. Ein unmittelbar vor dem Schlusspfiff gepasster Fussball und geworfener Basketball zählen bei korrekter Annahme als Punkt.
 - Laufen (Positionswechsel) ist Bestandteil der Disziplin
 - Basketball darf beim Laufen auch geprellt werden

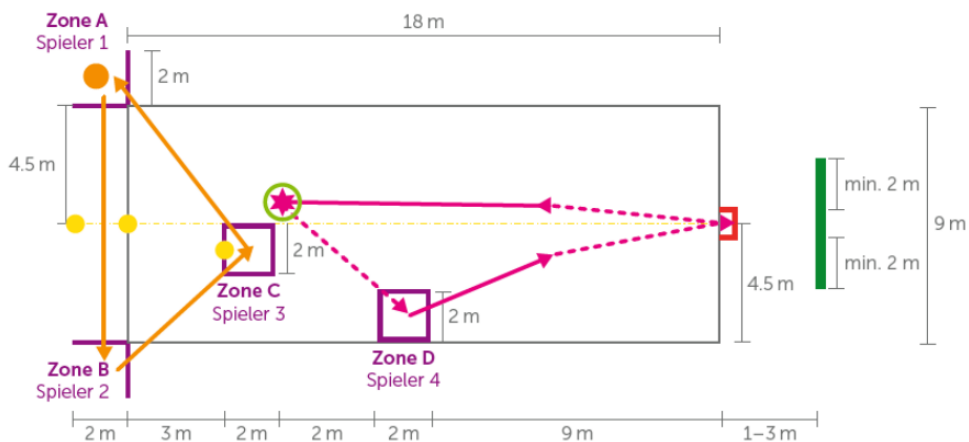
- Wertung:** Das Spiel geht auf Zeit, 2 Minuten. Pro korrekten Durchgang können 6 Punkte geholt werden. Erfolgt kein Positionswechsel, wird die Mannschaft disqualifiziert.
- Jeder korrekte Pass (Fussball) 3x je 1 Punkt
 - Jeder korrekte Pass mit Basketball 1 Punkt
 - Jeder korrekte Wurf & Fangen des Basketballs aufs Tchoukballnetz 1 Punkt
 - Basketball in Reifen prellen resp. mit Ball den Boden berühren 1 Punkt

- Keine Punkte:** Keine Punkte gibt es in folgenden Fällen:
- Fussball kann nicht innerhalb der Zone angenommen werden
 - Fussball mit Händen stoppen
 - Malstab wird beim Passen umgeworfen
 - Basketball kann nicht innerhalb der Zone angenommen werden
 - Basketball kann nicht direkt gefangen werden
 - Basketball fangen ausserhalb der Zone D oder Fuss berührt Linie
 - Basketball wird nicht in Reifen gelegt resp. in Reifen geprellt
 - Basketball mit Füßen annehmen oder passen
 - falscher Positionswechsel oder Positionswechsel findet nicht statt

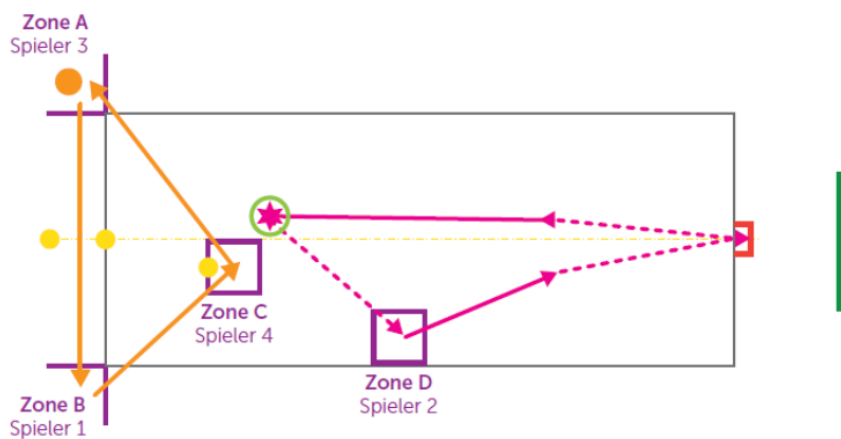
Materialliste	Kampfrichterbedarf
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Basketball Gr. 5-7 • 1 Fussball Gr. 5 oder Futsal Gr. 4 • Tchoukballnetz 1m x 1m oder 120cm x 120cm, aufgestellt im Winkel von 55° • 1 Reifen • 3 Malstäbe (2 Malstäbe für Hindernis «Tor», 1 Malstab für Zone C) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Zeitnehmer • 1 Kontrolleur bzw. Punktezähler beim Fussball • 1 Kontrolleur bzw. Punktezähler beim Basketball

Parcourskizze:

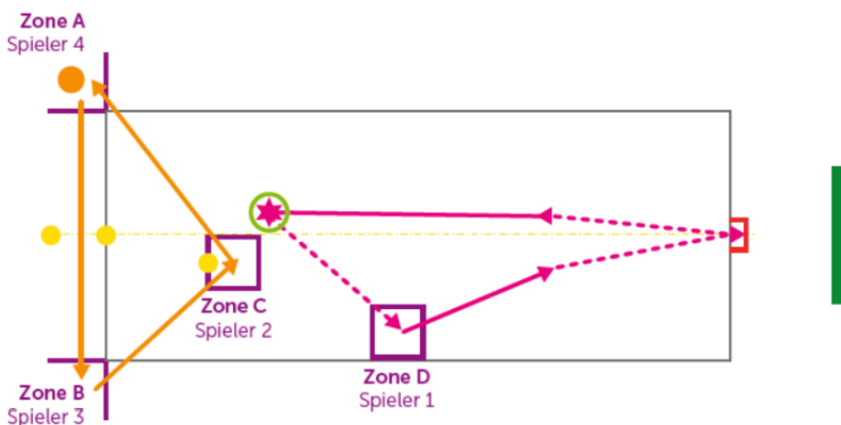
Durchgang 1



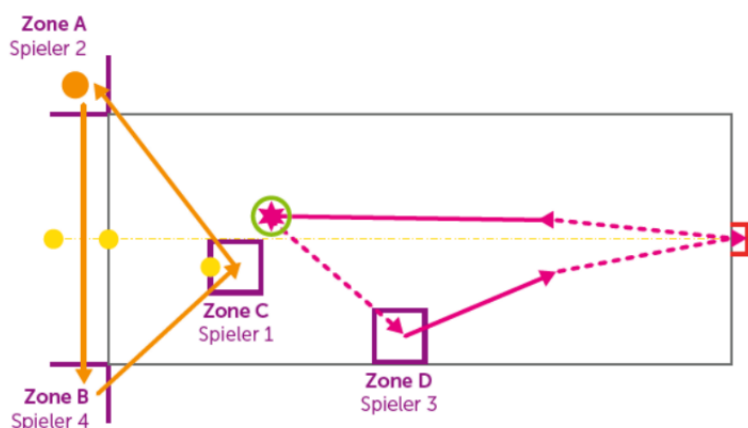
Durchgang 2



Durchgang 3



Durchgang 4



Legende

 Weg Fussball	 Reif
 Weg Basketball	 Spielzone, jede Seite 2 m / Begrenzung Zone A und B min. 2 m, max. bis Spielfeldrand
 Malstab	 Tchoukballnetz
 Fussball (besser Futsalball)	 Wand, Zaun, Netz, welches hinter Tchoukballnetz und min. 2 m bis max. ganze Spielfeldbreite geht
 Basketball	

1.4. Tchoukball

Versuche: 1

Ziel: In zwei Minuten möglichst viele Punkte sammeln

Anlage: 4-9m x 12m – Bevorzugt in der Halle, aber auch auf Hart-, Teer- oder Kunstrasenplatz möglich. Aufteilung in Tchoukballzone Fangzone A (1 Punkt), Fangzone B (3 Punkte) und Fangzone C (5 Punkte).

Zeitmessung: Zeitmessung von Hand (Timer bevorzugt)

Startkommando: «Auf die Plätze» - Startzeichen (Das Startzeichen kann der Wortlaut «Los», ein Pfiff, eine Sirene oder Ähnliches sein und wird vor dem Start mitgeteilt)

Vorbereitung: Die Spieler stellen sich der Reihe nach auf:
 Spieler 1 (roter Bändel)
 Spieler 2 (gelber Bändel)
 Spieler 3 (blauer Bändel)
 Spieler 4 (grüner Bändel)

Ablauf: Nach dem Startkommando beginnt Spieler 1 und wirft den Ball ins Tchoukballnetz, mit dem Ziel, dass der Ball zurückfliegt und vom nächsten Mitspieler gefangen wird. Der Abwurf muss vor der 3 m Linie erfolgen, d.h. vor der Tchoukballzone. Der Anlauf ist individuell. Der Startspieler darf im Spielfeld die Startposition selbst wählen.

Der nächste Spieler fängt den Ball in der Fangzone. Punktgewinn je nachdem, wo der Ball gefangen wird, d.h. Fangzone A = 1 Punkt, Fangzone B = 3 Punkte, Fangzone C = 5 Punkte. Wird der Ball auf einer Zonenwechsellinie gefangen, zählt die Zone mit der niedrigeren Punktzahl.

Der Fänger wird zum Werfer, er holt individuell Anlauf und wirft den Ball gegen das Netz. Spieler 3 fängt den Ball in der Fangzone. Spieler 3 wird zum Werfer. Spieler 4 fängt den Ball, usw. Trifft ein Spieler das Netz nicht, darf der Ball von jedem Spieler geholt werden und dem Spieler, der als nächstes wirft, gereicht werden. Der Schiedsrichter kündigt die letzten 30 Sekunden an.

Keine Punkte:

Keine Punkte gibt es in folgenden Fällen:

- Der Werfer betritt beim Werfen die 3 Meter Zone. (Tchoukballzone)
- Das Tchoukballnetz wird nicht getroffen.
- Der 'falsche' Spieler fängt den Ball. Die Reihenfolge muss eingehalten werden
- Der Ball kann nicht direkt von der Luft gefangen werden, das heisst, der Ball berührt vor dem Fangen den Boden
- Ball wird ausserhalb der Fangzone gehalten

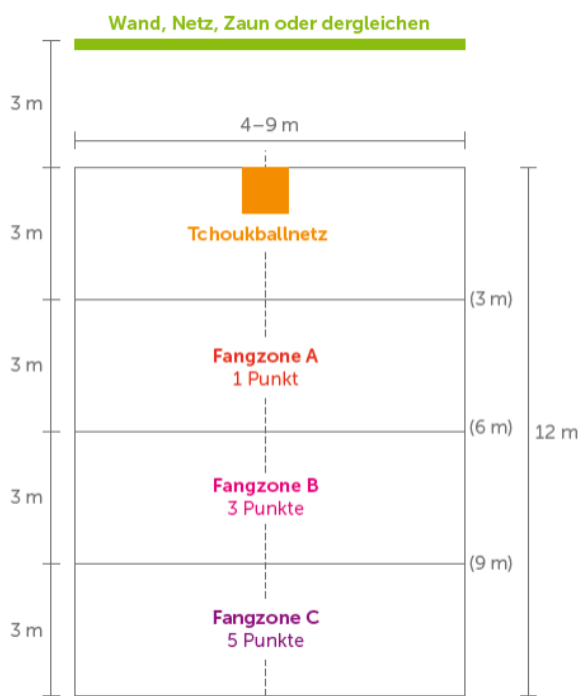
Wertung:

Erfolgreicher Fang in Zone A	1 Punkt
Erfolgreicher Fang in Zone B	3 Punkte
Erfolgreicher Fang in Zone C	5 Punkte

Der vorderste Teil des Fusses gibt beim Fänger die Zone an. Bei Linienberührung zählt die Zone mit weniger Punkten. Erfolgreicher Fang in Zone C: Die hinterste Spielfeldbegrenzung / Markierung darf berührt werden. Ein unmittelbar vor dem Schlusspfeiff geworfener Ball wird bei korrekter Annahme noch gezählt.

Materialliste	Kampfrichterbedarf
<ul style="list-style-type: none"> • Tschoukballnetz Grösse 1x1m oder 120x120cm, aufgestellt im Winkel 55° • 1 Handball • 4 verschiedenfarbige Bänder • Bodenmarkierungen für Zonen 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Zeitnehmer • 2 Kontrolleur / Zähler

Parcourskizze:



2. Schlussbestimmung

Dieses DOK wurde von der Planungskonferenz am 21. Oktober 2023 genehmigt, ersetzt die frühere Version und tritt sofort in Kraft.