

Wahlmehrkampf - Hindernislauf

DOK 17.21

Ausgabe Oktober / 2020

1. Wettkampflokalität

Der Hindernislauf wird in der Halle ausgetragen. Das Schuhwerk richtet sich nach den jeweiligen Weisungen der Hallenverwaltung.

2. Organisation

Ein Probedurchgang ist erlaubt.

3. Disziplinenbeschreibung

Den Teilnehmern steht nur ein Versuch zu.

Das Startkommando lautet: "Auf die Plätze" - "Fertig" - "Los"!

Ablauf (Siehe Skizze in der Beilage am Schluss des Dokuments.):

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)
 - Kasten 2: 88 cm (+/- 3 cm)
 - Kasten 3: 132 cm (+/- 3 cm)
 - Matte
- 4 Hochleistungsmatte (Höhe 40 cm) überlaufen
- 5 Hindernis unterlaufen (Malstäbe/Kraftschläuche)
 - Höhe: 85 cm (+/- 5 cm)
- 6a Pferd überspringen oder 6b Kasten überspringen
 - Höhe 125 cm (+/- 3 cm)
 - Matte
 - Höhe 88 cm (+/- 3 cm)
 - Matte
- 7 Hürde überspringen
 - Höhe: 60cm (+/- 3cm)
- Ziel** Passieren der Ziellinie
- 8 Auffangmatte

4. Fehler / Zuschläge

Folgende Zuschläge werden zur Gesamtzeit aufgerechnet:

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

5. Auswertung

Gemessen wird die Zeit für eine Runde zusätzlich der Zuschläge pro Fehler.

Die Punktevergabe für die Wahlmehrkampf-Gesamtwertung erfolgt gemäss der Wertungstabelle (DOK 17.2).

6. Material

Pro Anlage:

- Material gemäss Skizze und Disziplinenbeschreibung
- 1 Stoppuhr

7. Schlussbestimmung

Dieses DOK wurde von der Planungskonferenz am 17. Oktober 2020 genehmigt, tritt sofort in Kraft und ersetzt das frühere DOK 17.2.11 von 2016.

Beilage: Wettkampfanlage

