

# Gruppenwettkampf - Hindernislauf (GHL)

## DOK 18.11

Ausgabe Oktober / 2020

### 1. Ausführungsbestimmungen

Der Hindernislauf wird in der Halle ausgetragen.

Zuschläge werden zur Gesamtzeit aufgerechnet:

- Fehlstart 2 Sekunden
- je Hindernisfehler 2 Sekunden
- Umgehen eines Hindernisses 4 Sekunden

Das Schuhwerk richtet sich nach den jeweiligen Weisungen der Hallenverwaltung.

Jeder Gruppe steht ein Übungsdurchgang zu (einer nach dem andern).

Jeder Gruppenteilnehmer, der den Lauf beendet hat, begibt sich auf dem kürzesten Weg in den festgelegten Warteraum. Die nach dem Gruppenersten folgenden Läufer wechseln durch Kreuzen des Vorläufers, der letzte Läufer trägt einen Bündel.

Der Startordner weist die Anlagen zu und gibt nach dem Lauf das Standblatt zurück.

Das Startkommando lautet: "Auf die Plätze - Fertig- Los!" Bei Fehlstart wird der Start nicht wiederholt.

Jeder Gruppe steht ein Versuch zu.

Bei einem Unfall eines Läufers kann mit einem Ersatzläufer, oder einer läuft 2x, neu gestartet werden.

Bonus: ab 31 Jahren 0.1 Sek Abzug pro Jahr.

### 2. Hindernisse

- 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) - Höhe 88 cm (+/- 3 cm)
  - Matte - Matte
- 7 Hürde überspringen
  - Höhe: 60cm (+/- 3cm)
- 8 Auffangmatte

**Die dazugehörige Zeichnung bitte dem DOK 17.21 entnehmen!**

### 3. Schlussbestimmung

Dieses DOK wurde von der Planungskonferenz am 17. Oktober 2020 genehmigt, tritt sofort in Kraft und ersetzt das frühere DOK 17.1.1 von 2010.