

---

## **DOK 12.4**

### **Reglement 30+ Teamwettkampf**

### **Ausgabe März 2025**

---



## Inhaltsverzeichnis

|           |                                         |           |
|-----------|-----------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Einleitung.....</b>                  | <b>2</b>  |
| <b>2.</b> | <b>Allgemeine Bestimmungen.....</b>     | <b>2</b>  |
| 2.1.      | Disziplinen & Teams.....                | 2         |
| 2.2.      | Auswertung .....                        | 2         |
| 2.3.      | Details.....                            | 2         |
| <b>3.</b> | <b>Wettkampfvorschriften.....</b>       | <b>3</b>  |
| 3.1.      | Hindernislauf 30+ .....                 | 3         |
| 3.2.      | Korbballrundlauf .....                  | 6         |
| 3.3.      | Passen-Werfen-Laufen .....              | 8         |
| 3.4.      | Tchoukball .....                        | 12        |
| <b>4.</b> | <b>Protest und Schiedsgericht .....</b> | <b>13</b> |
| <b>5.</b> | <b>Schlussbestimmungen .....</b>        | <b>13</b> |

## 1. Einleitung

Der 30+ Teamwettkampf wird an jedem Sportfest angeboten. Es handelt sich dabei um einen polysportiven Gruppenwettkampf der Sport Union Schweiz. Die allgemeinen Bestimmungen (z.B. Anmeldung, Medienarbeit, Finanzen) sind im Reglement 12.1 (Sportfest Allgemeines) zu finden.

## 2. Allgemeine Bestimmungen

### 2.1. Disziplinen & Teams

Der Teamwettkampf 30+ besteht aus vier Disziplinen: Hindernislauf 30+, Korbballrundlauf, Passen-Werfen-Laufen und Tchoukball. Ein Team besteht aus vier Personen. Sämtliche Disziplinen müssen absolviert werden. Es gibt kein Streichresultat und eine Wiederholung ist nicht gestattet.

Pro Verein können mehrere Gruppen für den Teamwettkampf angemeldet werden. In einem Team dürfen auch Personen verschiedenen Vereine mitmachen. Ebenfalls sind Mixed-Teams möglich. Ein Wechsel der Gruppe nach dem ersten Start ist nicht mehr erlaubt.

### 2.2. Auswertung

Die Punkteberechnung pro Disziplin hängt vom Bestresultat ab, welches 10 Punkten entspricht. Der 0-Punkte Wert liegt beim Tchoukball und Passen-Werfen-Laufen bei je 0 Treffern. Im Korbballrundlauf liegt der 0-Punkte-Wert bei 3 Minuten, beim Hindernislauf bei 4 Minuten. Die Punkte dazwischen werden anschliessend durch das Auswertungstool linear berechnet.

Alle Teams werden in einer Rangliste aufgelistet. Eine Geschlechterunterscheidung wird nicht vorgenommen. Allerdings gibt es für den Altersdurchschnitt des Teams sowie für die Frauen Bonuspunkte. Die Punkte aus allen vier Disziplinen plus die Bonuspunkte ergeben die Schlusspunktzahl, welche für die Rangliste relevant ist. Die Bonuspunkte basieren auf einer exponentiellen Funktion und werden durch das Auswertungstool automatisch berechnet. Die Formel dazu lautet:

$$\text{Altersbonuspunkte} = 1.06^{(\text{Altersdurchschnitt} - 30 \text{ Jahre})} - 1$$

Die Frauen werden für die Berechnung des Durchschnittsalters (welches für die Bonuspunkte relevant ist) 15 Jahre älter gemacht. Es sind maximal 25 Bonuspunkte möglich.

### 2.3. Details

Der Organisator gibt in der Wettkampfausschreibung bekannt, welche Schuhe erlaubt sind. Die Reihenfolge, in welcher die Teilnehmenden ihre Versuche ausführen, werden vom Organisator bestimmt.

### 3. Wettkampfvorschriften

#### 3.1. 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:        | <p>Person 1 startet bei der Start-Ziellinie. Auf das Startkommando läuft diese zur Station Malstäbe.</p> <p><u>Station Malstäbe:</u> Die Person 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 die Person den Malstab sofort wieder auf die Markierung stellen. Sind alle Malstäbe umrundet, geht die Person zur Station Kegeln.</p> <p><u>Station Kegeln:</u> Die Person steht hinter der Querlinie, nimmt den Medizinball aus dem ersten Reifen und wirft oder rollt diesen gegen die Keule. Fällt die Keule um, geht die Person zum zweiten Reifen. Trifft die Person jedoch nicht, holt die Person 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.</p> <p><u>Station Slalomlauf:</u> Die Person nimmt den Medizinball und rollt diesen aus dem Reifen. Die Person 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 die Person diese unmittelbar danach wieder auf die Markierung stellen. Am Schluss des Slalomlaufes wird der Medizinball zurück in den Reifen gerollt.</p> <p>Nach Deponieren des Medizinballes rennt die Person zur Start-Ziellinie und übergibt mit Handschlag an die nächste Person.</p> |

## Regeln:

Folgende Regeln sind beim Hindernislauf 30+ zu beachten:

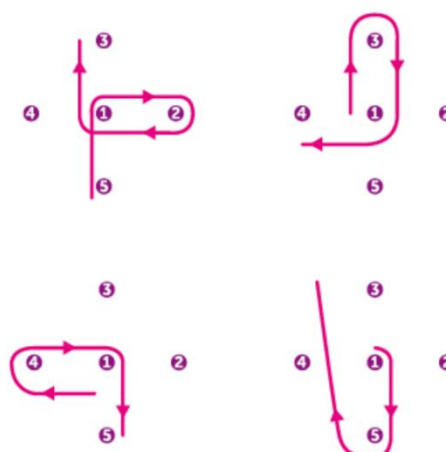
- Malstäbe: Die Person geht korrekt durch das Malstabkreuz.
- Kegeln: Die Person muss mit beiden Füßen hinter der Linie stehen.
- Kegeln: Der Medizinball darf gerollt oder geworfen werden.
- Kegeln: Fällt eine Keule durch einen Wandabpraller, zählt dies nicht als Treffer.
- Kegeln: Fliegt eine Keule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

## Zeitstrafen:

|                                                                        |               |        |
|------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|
| Frühstart                                                              |               | 2 sek  |
| Station auslassen                                                      |               | 30 sek |
| Falsche Reihenfolge Malstab-Kreuz                                      |               | 5 sek  |
| Auslassen eines Malstabes im Malstab-Kreuz                             |               | 5 sek  |
| Kegeln: Übertreten der Querlinie                                       |               | 5 sek  |
| Kegeln: Kein klar erkennbarer Versuch (z.B. Wandabpraller)             |               | 5 sek  |
| Kegeln: Person 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: Person 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 Wechsel / kein Handschlag                                    |               | 2 sek  |

## Parcourskizze:

## Ablauf Station Malstäbe:





- 4 Medizinbälle (2 kg)
- 1 Medizinball Grösse 25 – 30cm (2 kg)
- 4 Reifen (Balldepot)
- 8 Malstäbe
- 8 Holzkeulen
- Bodenmarkierungen für Felder / Zonen
- Bündel für Schlussperson

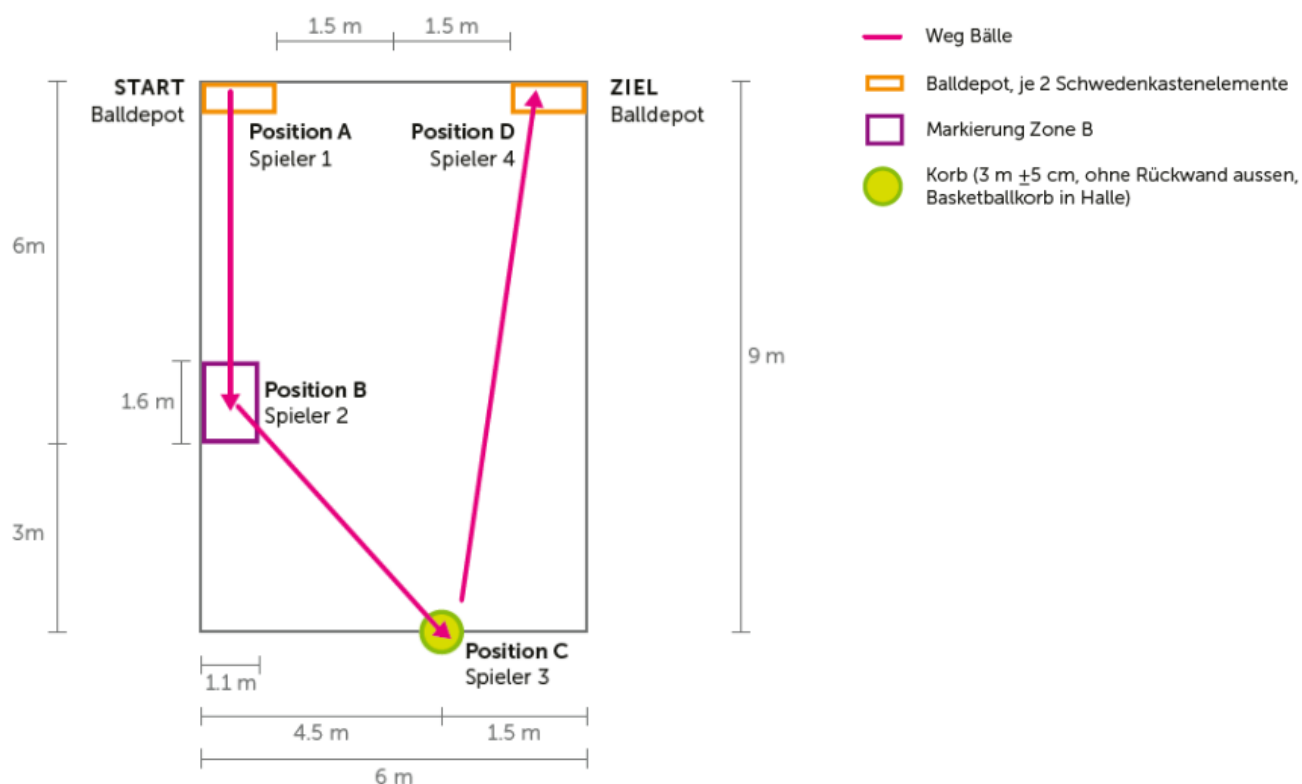
### 3.2. Korbballrundlauf

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Versuche:      | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Ziel:          | Die 12 Bälle werden in möglichst kurzer Zeit im Korbballrundlauf durchgespielt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Anlage:        | 6 m x 9 m – Bevorzugt in der Halle, aber auch auf Hart-, Teer- oder Rasenplatz 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. Person 1 ordnet die Bälle im Startdepot so an, wie es für die Gruppe stimmt. Person 1 steht beim Balldepot.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ablauf:        | Nach dem Startkommando nimmt Person 1 auf Position A den ersten Ball aus dem Startdepot, wirft, passt, prellt oder rollt den Ball zu Person 2 und läuft dem Ball nach auf die Position B. Person 2 fängt den Ball in Zone B und läuft mit diesem zum Korb und wirft den Ball in den Korb. Trifft die Person nicht, müssen maximal 3 weitere, klar erkennbare Korbwurfversuche mit dem gleichen Ball gemacht werden. Person 3, Position Korb, darf Person 2 helfen, indem der Ball geholt wird und Person 2 gereicht wird. Nach einem Treffer oder maximal 4 erfolglosen Korbwurfversuchen nimmt Person 3 auf Position C den Ball, passt, wirft oder rollt diesen zu Person 4 und läuft dem Ball nach auf Position D. Person 4 nimmt den Ball entgegen und legt diesen ins Zieldepot. Jetzt läuft Person 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"> <li>• Kann eine Person den zugeworfenen Ball nicht fangen, muss der Ball geholt werden. Läuft die Person nach dem Ball holen nicht zurück zur Position B, gibt es Strafsekunden.</li> <li>• Die Person auf Position C darf der 'korbwerfenden' Person helfen, den Ball wieder unter Kontrolle zu bringen, das heisst, er/sie darf den Ball holen und der 'korbwerfenden' Person reichen. Korbwürfe darf nur die Person auf der Position B machen.</li> <li>• Nach erfolgreichem Korbwurf von Person 2 muss Person 3 den Ball nehmen und Person 4 übergeben.</li> <li>• 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 jede Person mit jeder Art von Ball spielen muss. Person 1 gibt die Ballreihenfolge vor.</li> <li>• Die Bälle müssen im Zieldepot liegen bleiben. Rollt ein Ball hinaus, muss dieser wieder hineingelegt werden.</li> <li>• 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.</li> <li>• Person 2 in Zone B muss beim Fangen des Balles in der Zone stehen. Steht er/sie ausserhalb oder auf der Markierung, wird ein Zeitzuschlag gegeben.</li> <li>• Position zum Werfen und Fangen beim Balldepot ist frei, die Seite kann gewählt werden.</li> </ul> |

|              |                                                                                             |       |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Zeitstrafen: | Frühstart                                                                                   | 2 sek |
|              | Person in Zone B verlässt, berührt oder übertritt die Zonenbegrenzung                       | 5 sek |
|              | Wenn nicht die Person aus Position B den Korbwurf macht                                     | 5 sek |
|              | Es werden weniger als vier klar erkennbare Korbwurfversuche gemacht. Pro fehlender Versuch: | 5 sek |
|              | Eine andere Person 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 |

Parcourskizze:

Legende:



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

### 3.3. Passen-Werfen-Laufen

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Versuche:       | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ziel:           | In zwei Minuten möglichst viele Punkte sammeln                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Anlage:         | 13 m x 20 m – 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"> <li>• Teil 1: Der Fussball bewegt sich im Dreieck zwischen Zone A – B – C – A.</li> <li>• Teil 2: Der Basketball bewegt sich zwischen Zone C – D – C</li> </ul> <p>Die Teilnehmenden wechseln ihre Positionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Person von Zone A zu Zone B</li> <li>• Person von Zone B zu Zone D</li> <li>• Person von Zone D zu Zone C.</li> <li>• Person von Zone C zu Zone A.</li> </ul> <p>Wichtig: Der Spielablauf 'Fussball' und 'Basketball' beginnen gleichzeitig.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Teilabläufe:    | <p><u>Spieler/-in 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/-in 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/-in 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/-in 4:</u> nimmt den Basketball in Zone D an, rennt und wirft den Ball gegen das Tchoukballnetz. Dabei muss der Ball das Tchoukballnetz berühren (Rahmen zählt nicht). Die Person 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 / sie 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/-in 1 wiederholt sich)</p> |
| Ablauf:         | <p><u>Fussball:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Person Zone A passt Fussball durch Hindernis zu Zone B und wartet in Zone A.</li> <li>2. Person Zone B nimmt Fussball an, passt diesen zu Zone C und läuft zu Zone D.</li> <li>3. Person Zone C nimmt Fussball an, spielt einen Pass zu Spieler in Zone A und läuft zu Zone A.</li> <li>4. Person in Zone A stoppt den Ball aus Zone C und läuft ohne Ball zu Zone B.</li> </ol> <p><u>Basketball:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gleichzeitig mit dem Startkommando nimmt die Person in Zone C den Basketball aus dem Reifen und wirft diesen zu Zone D. Diese Person muss den Basketball ohne Bodenkontakt in Zone D fangen.</li> <li>2. Der/die Spieler/-in in Zone D wirft danach den Ball gegen das Tchoukballnetz (Wurfposition ist frei) und fängt diesen wieder direkt, d.h. ohne Bodenkontakt des Balles. Dabei muss der Ball das Tchoukballnetz berühren (Rahmen zählt nicht). Die</li> </ol>                                                                                                                                                                                       |

Person läuft mit dem Ball zum Reifen bei Zone C, berührt mit diesem den Boden im Reifen (prellen erlaubt) und wirft den Ball zur Person in Zone D.

3. Jetzt begibt die Person sich in die Zone C und nimmt den Fussball an, welcher aus der Zone B kommt.

#### 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 die Person 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 Personen 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, erhält die Mannschaft 0 Punkte für diese Disziplin.

- |                                                                    |       |         |
|--------------------------------------------------------------------|-------|---------|
| • 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 |

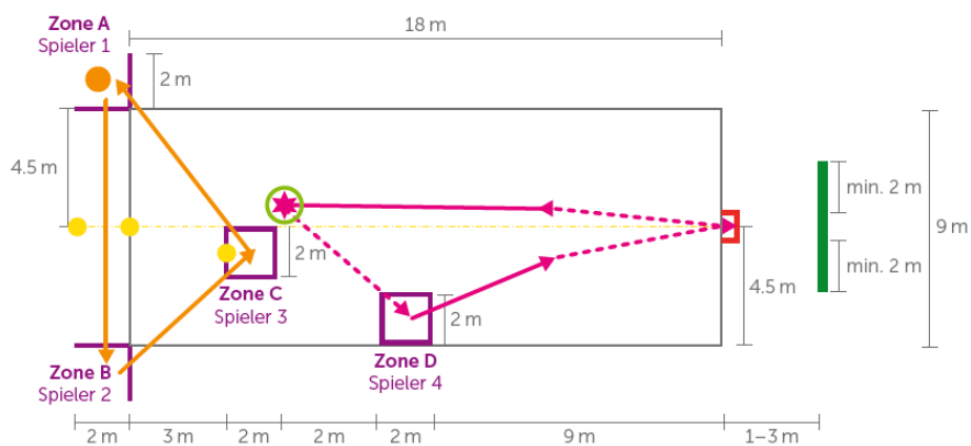
#### Keine Punkte:

Keine Punkte gibt es in folgenden Fällen:

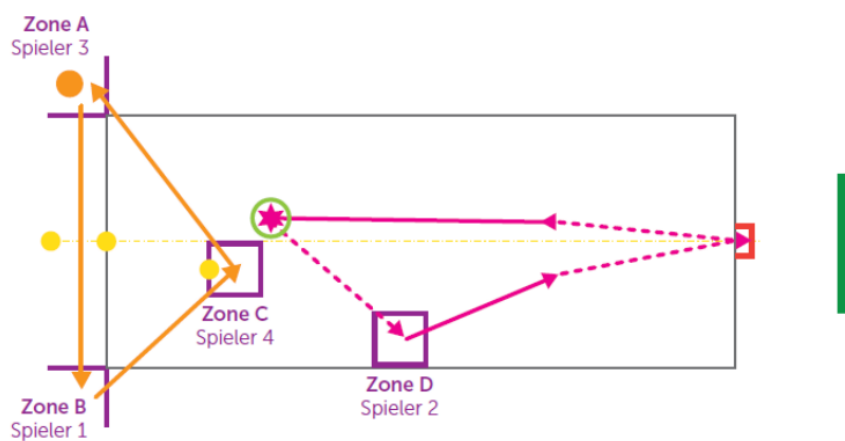
- Fussball kann nicht innerhalb der Zone angenommen werden
- Fussball mit Händen stoppen
- Malstab wird beim Passen umgeworfen
- Basketball kann nicht innerhalb der Zone angenommen werden
- Basketball kann nicht direkt gefangen werden
- Basketball fangen ausserhalb der Zone D oder Fuss berührt Linie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

Parcourskizze:

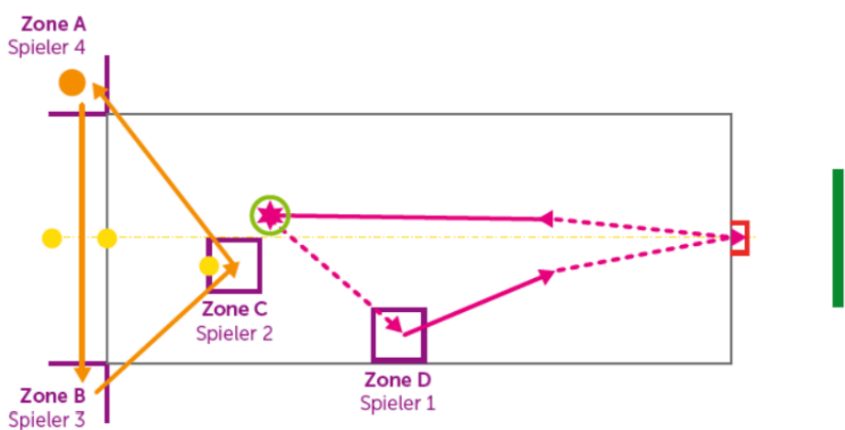
Durchgang 1



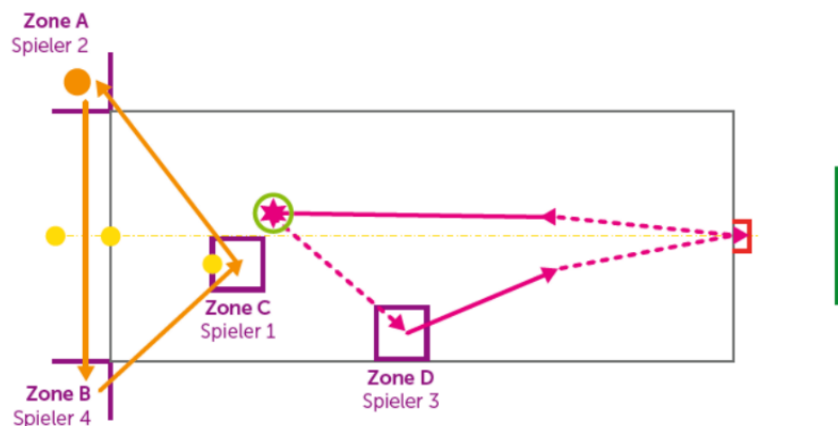
Durchgang 2



Durchgang 3



## Durchgang 4



## Legende

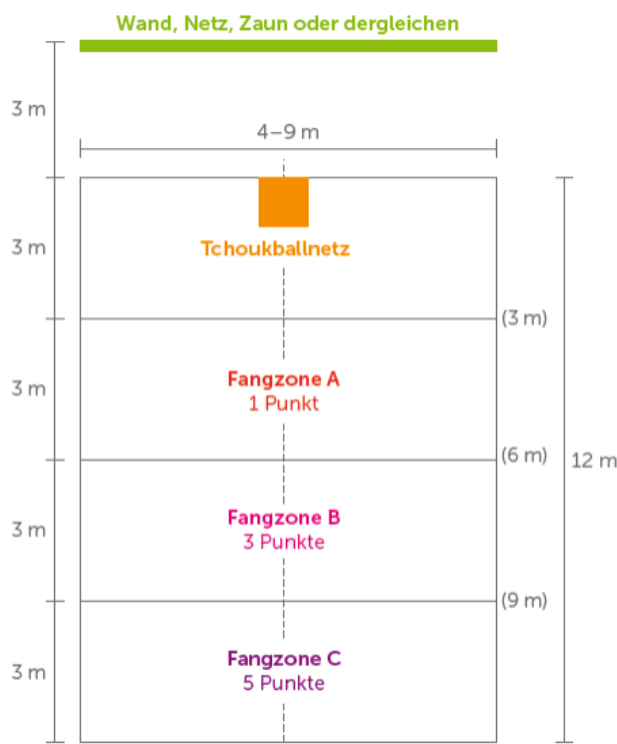
- |                                |                                                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| — Weg Fussball                 | ○ 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                   |                                                                                                    |

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

### 3.4. Tchoukball

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |         |                              |          |                              |          |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------|------------------------------|----------|------------------------------|----------|
| Versuche:                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |         |                              |          |                              |          |
| Ziel:                        | In zwei Minuten möglichst viele Punkte sammeln                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |         |                              |          |                              |          |
| Anlage:                      | 4 – 9 m x 12 m – Bevorzugt in der Halle, aber auch auf Hart-, Teer- oder Rasenplatz 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 Teilnehmenden stellen sich der Reihe nach auf:<br>Person 1 (roter Bändel)<br>Person 2 (gelber Bändel)<br>Person 3 (blauer Bändel)<br>Person 4 (grüner Bändel)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |         |                              |          |                              |          |
| Ablauf:                      | <p>Nach dem Startkommando beginnt Person 1 und wirft den Ball ins Tchoukballnetz, mit dem Ziel, dass der Ball zurückprallt und von der nächsten Person gefangen wird. Der Abwurf muss vor der 3 m Linie erfolgen, d.h. vor der Tchoukballzone. Der Anlauf ist individuell. Die startende Person darf im Spielfeld die Startposition selbst wählen.</p> <p>Die nächste Person 2 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.</p> <p>Die fangende Person 2 wird zur werfenden Person. Person 2 holt individuell Anlauf und wirft den Ball gegen das Netz. Person 3 fängt den Ball in der Fangzone. Person 3 wird zur werfenden Person. Person 4 fängt den Ball, usw. Trifft eine Person das Netz nicht, darf der Ball von allen Personen geholt werden und der Person, die als nächstes wirft, gereicht werden. Der Schiedsrichter / die Schiedsrichterin kündigt die letzten 30 Sekunden an.</p> |                              |         |                              |          |                              |          |
| Keine Punkte:                | <p>Keine Punkte gibt es in folgenden Fällen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die werfende Person betritt beim Werfen die 3 Meter Zone. (Tchoukballzone)</li> <li>• Das Tchoukballnetz wird nicht getroffen.</li> <li>• Die 'falsche' Person fängt den Ball. Die Reihenfolge muss eingehalten werden</li> <li>• Der Ball kann nicht direkt aus der Luft gefangen werden, das heisst, der Ball berührt vor dem Fangen den Boden</li> <li>• Ball wird ausserhalb der Fangzone gehalten</li> <li>• Der Ball berührt die Hallendecke</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |         |                              |          |                              |          |
| Wertung:                     | <table> <tr> <td>Erfolgreicher Fang in Zone A</td><td>1 Punkt</td></tr> <tr> <td>Erfolgreicher Fang in Zone B</td><td>3 Punkte</td></tr> <tr> <td>Erfolgreicher Fang in Zone C</td><td>5 Punkte</td></tr> </table> <p>Der vorderste Teil des Fusses gibt bei der fangenden Person die Zone an. Bei Linienerberührung zählt die Zone mit weniger Punkten. Erfolgreicher Fang in Zone C: Die hinterste Spielfeldbegrenzung / Markierung darf berührt werden. Ein unmittelbar vor dem Schlusspfiff geworfener Ball wird bei korrekter Annahme noch gezählt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Erfolgreicher Fang in Zone A | 1 Punkt | Erfolgreicher Fang in Zone B | 3 Punkte | Erfolgreicher Fang in Zone C | 5 Punkte |
| Erfolgreicher Fang in Zone A | 1 Punkt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |         |                              |          |                              |          |
| Erfolgreicher Fang in Zone B | 3 Punkte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |         |                              |          |                              |          |
| Erfolgreicher Fang in Zone C | 5 Punkte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |         |                              |          |                              |          |

Parcourskizze:



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

## 4. Protest und Schiedsgericht

Proteste sind innerhalb einer Stunde nach dem Vorfall am Infostand zuhanden der Wettkampfleitung einzureichen. Es muss eine Protestgebühr von CHF 100 hinterlegt werden, welche bei Abweisung des Protests an den Organisator verfällt. Wird der Protest gutgeheissen, wird die Gebühr zurückerstattet. Das Schiedsgericht besteht aus drei Personen:

- Technische Leitung OK Sportfest (oder andere Vertretung aus dem OK)
- Leitung Sport & Wettkämpfe der Sport Union Schweiz (oder andere Vertretung der SUS)
- Technische Leitung Regionalverband (oder andere Vertretung des RV)

## 5. Schlussbestimmungen

Der Zentralvorstand der Sport Union Schweiz ist gemeinsam mit dem Organisator und dem entsprechenden Regionalverband berechtigt, abweichende Bestimmungen zu erlassen. Alle drei Parteien müssen einer Anpassung zustimmen und wenn eine abweichende Bestimmung erlassen wird, muss diese an der darauffolgenden Planungskonferenz zur Diskussion kommen (inkl. allfälliger Reglementsanpassungen).

Anpassungen an diesem Reglement werden von der Planungskonferenz genehmigt. Das vorliegende DOK wurde an der Planungskonferenz am 22. Februar 2025 genehmigt, tritt per 1. März 2025 in Kraft und ersetzt die früheren DOKs 19.1 und 19.2.