
DOK 12.3

Reglement Wahlmehrkampf

Ausgabe November 2025



Inhaltsverzeichnis

1.	Allgemeines.....	2
2.	Wahlmehrkampf Einzel	2
2.1.	Wettkampfteile.....	2
2.2.	Kategorien & Altersbonus.....	2
2.3.	Disziplinen	2
2.4.	Rangliste.....	2
2.5.	Protest und Schiedsgericht	3
3.	Wahlmehrkampf Gruppe	3
3.1.	Allgemeines	3
3.2.	Rangliste.....	3
4.	Wettkampfbestimmungen.....	4
4.1.	80m-Lauf	4
4.2.	Geländelauf	5
4.3.	Weitsprung	6
4.4.	Kugelstossen	7
4.5.	Weitwurf.....	9
4.6.	Schleuderball.....	10
4.7.	Seilspringen.....	11
4.8.	Slalomlauf	12
4.9.	Korbeinwurf	13
4.10.	Ballzielwurf	14
4.11.	Hindernislauf	15
5.	Wertungstabelle.....	17
6.	Schlussbestimmungen	17

1. Allgemeines

Der Wahlmehrkampf wird an jedem Sportfest angeboten und umfasst einen Einzelwettkampf, dessen Resultate auch zu einer Gruppenwertung gezählt werden können. Die allgemeinen Bestimmungen (z.B. Anmeldung, Medienarbeit, Finanzen) sind im Reglement 12.1 (Sportfest Allgemeines) zu finden.

2. Wahlmehrkampf Einzel

2.1. Wettkampfteile

Der Wahlmehrkampf Einzel ist ein Einzelwettkampf. Der Wettkampf besteht aus einem Vierkampf, dessen Teile frei aus den aufgeführten Disziplinen ausgewählt werden können. Es können maximal fünf Disziplinen bestritten werden. Die Disziplinen müssen beim Bezug der Standblätter nur bekanntgegeben werden, wenn dies der Organisator in der Wettkampfausschreibung fordert. Ansonsten können die Disziplinen spontan gewählt werden. Gewertet werden die vier besten Resultate (1 Streichresultat). Werden mehr als fünf Disziplinen absolviert, werden die besten Resultate gestrichen.

2.2. Kategorien & Altersbonus

Die nachfolgende Tabelle zeigt die Kategorien auf (F = Frauen / H = Herren):

Kategorie	Altersgruppe	Altersbonus
F 1 / H 1	14 – 19 Jahre	ohne
F 2 / H 2	20 – 29 Jahre	ohne
F 3 / H 3	30 – 39 Jahre	ohne
F 4 / H 4	40 – 49 Jahre	1 Punkt Bonus pro Jahr über 30
F 5 / H 5	50 – 59 Jahre	2 Punkte Bonus pro Jahr über 30
F 6 / H 6	über 60 Jahre	3 Punkte Bonus pro Jahr über 30

Die Bonuspunkte werden zu der Gesamtpunktzahl addiert.

2.3. Disziplinen

Der Veranstalter muss grundsätzlich alle Disziplinen anbieten.

Disziplin	Frauen	Herren	Versuche	DOK
80 80 m Lauf	X	X	1	12.3, 4.1
GL Geländelauf	X	X	1	12.3, 4.2
WE Weitsprung	X	X	3	12.3, 4.3
KU Kugelstossen	3 kg	5 kg	3	12.3, 4.4
WU Weitwurf	200 g	500 g	3	12.3, 4.5
SB Schleuderball	1 kg	1.5 kg	3	12.3, 4.6
S2 Seilspringen	X	X	1	12.3, 4.7
SL Slalomlauf	X	X	1	12.3, 4.8
KO Korbeinwurf	X	X	1	12.3, 4.9
BZ Ballzielwurf	X	X	1	12.3, 4.10
HL Hindernislauf	X	X	1	12.3, 4.11

2.4. Rangliste

Die Ranglisten werden pro Kategorie separat ausgestellt. Die Gesamtpunktzahl entsteht aus der Summe der Punkte der einzelnen Disziplinen plus allfällige Bonuspunkte (Kategorie abhängig). Die ersten drei Plätze werden mit Medaillen ausgezeichnet, 1/3 pro Kategorie erhält zudem eine Auszeichnung.

2.5. 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)

Falls ein Fachspezialist oder eine Fachspezialistin der Sport Union Schweiz für die entsprechende Disziplin zuständig ist, ist diese Person zwingend einzubeziehen.

3. Wahlmehrkampf Gruppe

3.1. Allgemeines

Die Wahlmehrkampf-Gruppenwertung versteht sich als zusätzliche Wertungsmöglichkeit. Eine Gruppe besteht aus mindestens vier und maximal sechs Mitgliedern des gleichen Vereins (egal in welchem Alter und Geschlecht). Jedes Gruppenmitglied absolviert für sich den Einzel-Wahlmehrkampf. Die vier höchsten Einzel-Gesamtergebnisse der Gruppenmitglieder werden für die Gruppenwertung zusammengerechnet.

3.2. Rangliste

Für die Wahlmehrkampf Gruppenwertung wird eine separate Rangliste erstellt. Die Gruppenmitglieder müssen vor dem Wettkampf namentlich gemeldet werden. Die ersten drei Teams werden mit Medaillen ausgezeichnet, 1/3 der Teams erhalten zudem eine Auszeichnung.

4. Wettkampfbestimmungen

4.1. 80m-Lauf

Anlage:	Der 80m Lauf findet auf Tartan oder Rasen statt
Organisation:	Die Zuteilung der Laufbahn erfolgt durch den Disziplinenchef / die Disziplinenchefin.
Anzahl Versuche:	Den Teilnehmenden steht nur ein Versuch zu.
Startkommando:	"Auf die Plätze" - "Fertig" - Schuss (oder Klappe).
Beschreibung:	Nach dem Kommando "Fertig" müssen alle Teilnehmenden ruhig sein, damit der Schuss erfolgt. Als Zieldurchlauf gilt das Erreichen der senkrechten Ebene über der Ziellinie mit dem Rumpf.
Fehler:	Alle Teilnehmenden, welche einen Fehlstart verursachen, werden verwarnet. Beim dritten Fehlstart, beim Verlassen der zugeteilten Bahn oder wenn eine Person eine andere absichtlich rempelt oder anderweitig stark behindert, wird die betreffende Person disqualifiziert.
Auswertung:	Die Zeitnahme hat elektronisch zu erfolgen. Die Punktevergabe für die Wahlmehrkampf-Gesamtwertung erfolgt gemäss der Wertungstabelle (vgl. Punkt 5).

Materialliste

pro Anlage (empfohlen werden mindestens 3 Bahnen):

- elektronische Zeitmessanlage
- 1 Stoppuhr pro Bahn als Reserve (falls Zeitmessanlage nicht funktioniert)
- pro Bahn ein Startblock
- 1 Startklappe oder Startpistole

4.2. Geländelauf

Anlage:	Der Geländelauf ist 1'000 m lang. Die Strecke kann vom Organisator in folgenden Fällen verkürzt werden, um die Punktechancen gerecht zu halten: <ul style="list-style-type: none">- Pro 180° Kurve: um max. 20m- Pro 90° Kurve: um max. 5m- Pro Höhenmeter: um max. 10m- Bei einer Rasenstrecke: um max. 55m
Organisation:	Die Disziplin wird Einzelnd oder in Gruppen absolviert. Die Koordination obliegt dem Disziplinenchef / der Disziplinenchefin.
Anzahl Versuche:	Den Teilnehmenden steht nur ein Versuch zu.
Startkommando:	"Auf die Plätze" – Startzeichen. Das Startzeichen kann ein Pfiff, eine Sirene, der Wortlaut "Los" oder Ähnliches sein.
Beschreibung:	Nach dem Kommando "Auf die Plätze" müssen alle Teilnehmenden ruhig sein, damit der Schuss erfolgt. Als Zieldurchlauf gilt das Erreichen der senkrechten Ebene über der Ziellinie mit dem Rumpf.
Fehler:	Alle Teilnehmenden, welche einen Fehlstart verursachen, werden verwahrt. Beim dritten Fehlstart, beim Verlassen der zugeteilten Bahn oder wenn eine Person eine andere absichtlich rempelt oder anderweitig stark behindert, wird die betreffende Person disqualifiziert.
Auswertung:	Die Zeitnahme hat elektronisch oder von Hand zu erfolgen. Bei der Handzeitnahme muss es eine Stoppuhr mit digitaler Anzeige sein. Die Punktevergabe für die Wahlmehrkampf-Gesamtwertung erfolgt gemäss der Wertungstabelle (vgl. Punkt 5).

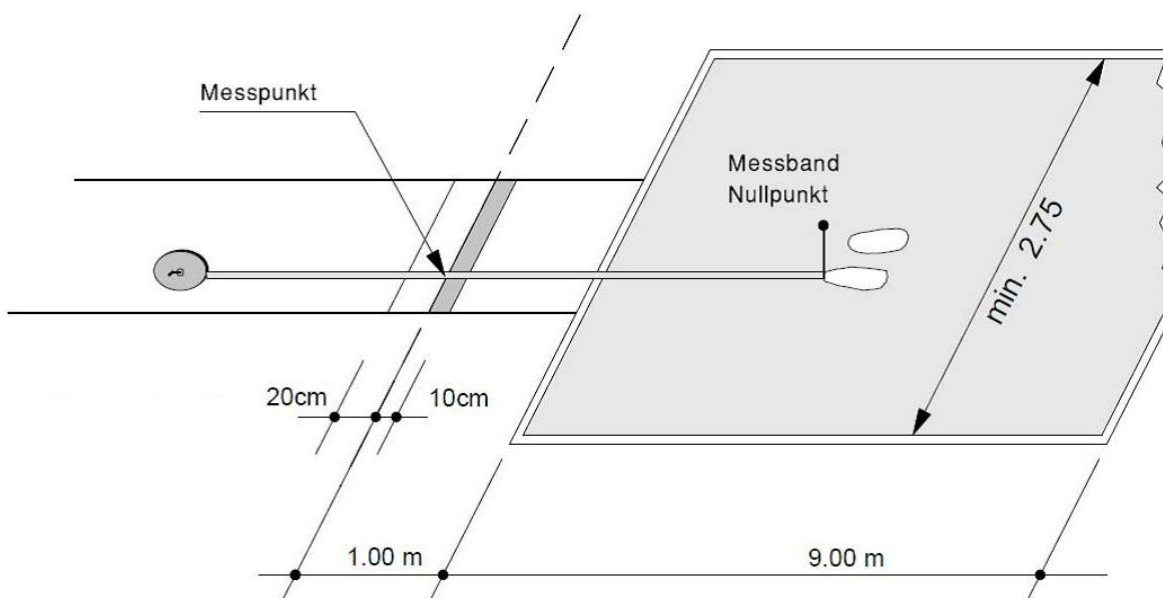
Materialliste

pro Anlage:

- elektronische Zeitmessanlage oder Stoppuhr mit digitaler Anzeige
- 1 Startklappe oder Startpistole

4.3. Weitsprung

- Bestimmungen:** Die Ausführungs- und Wettkampfbestimmungen entsprechen den aktuellen und gültigen Internationalen Wettkampfbestimmungen (IWR).
- Anlage:** Weitsprunganlage (siehe Skizze). Durch die vorhandene Infrastruktur kann es Abweichungen gegenüber den internationalen Vorgaben geben. Die Anlaufbahn muss mindestens 30 Meter sein, der Absprungbalken 20cm mit Plastilinbrett (oder eingezeichnet). Es wird bei der Sport Union Schweiz keine Windmessung benötigt.
- Organisation:** Alle Teilnehmenden haben vor dem Wettkampf für die Bestimmung der Anlaufmarke einen Probeversuch.
- Beschreibung:** Es gibt einen Balkenabsprung. Alle Teilnehmenden haben drei Versuche.
- Fehler:** Folgendes gilt als Fehlversuch:
- Person läuft durch, ohne zu springen
 - Person übertritt (Eindruck im Plastilin oder optische Feststellung der KR)
 - Person springt seitlich neben dem Balken ab
 - Person berührt bei der Landung zuerst den Boden ausserhalb der Sprunggrube
 - Person geht nach dem Sprung in die Sprunggrube zurück
 - Person führt irgendwelche Saltosprünge aus.
- Ein Absprung vor dem Balken gilt nicht als Fehlversuch.
- Auswertung:** Der nächstliegende Eindruck im Sand (zum Balken) wird rechtwinklig zur Vorderkante des Sprungbalkens gemessen und in ganzen Zentimetern angegeben (abrunden). Die Leistung des Sprunges muss an der Absprunglinie abgelesen werden. Der beste Versuch wird in die Wertung übernommen. Die Punktevergabe für die Wahlmehrkampf-Gesamtwertung erfolgt gemäss der Wertungstabelle (vgl. Punkt 5).



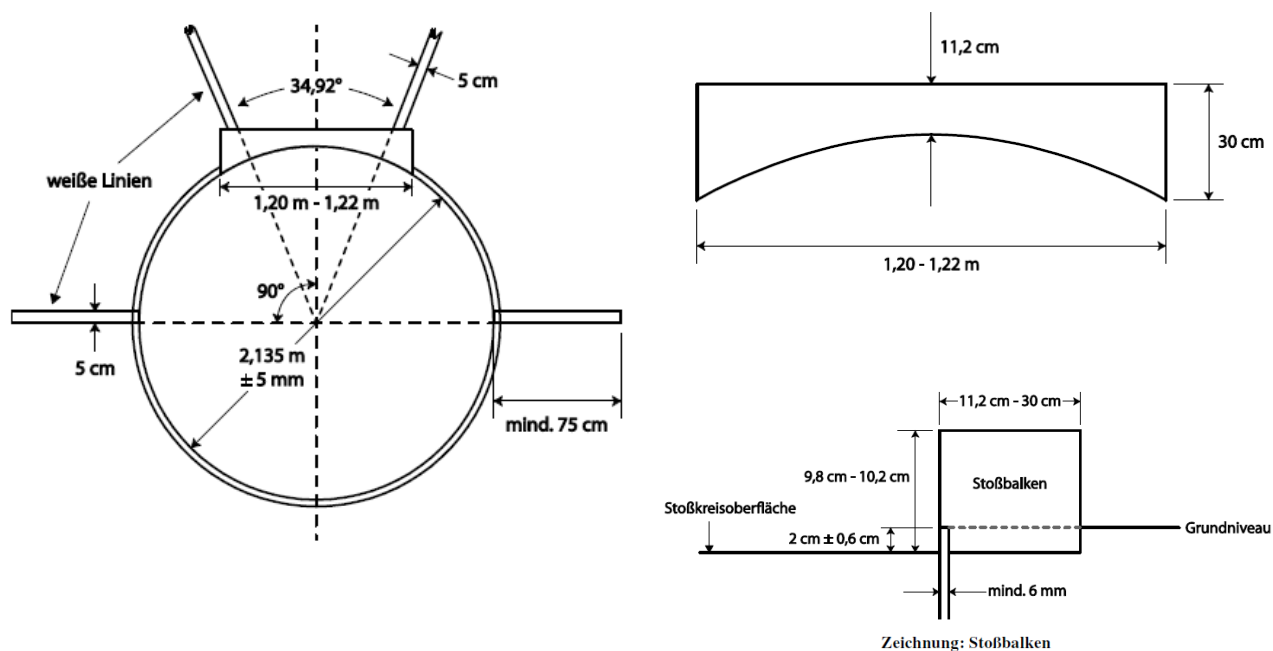
Materialliste

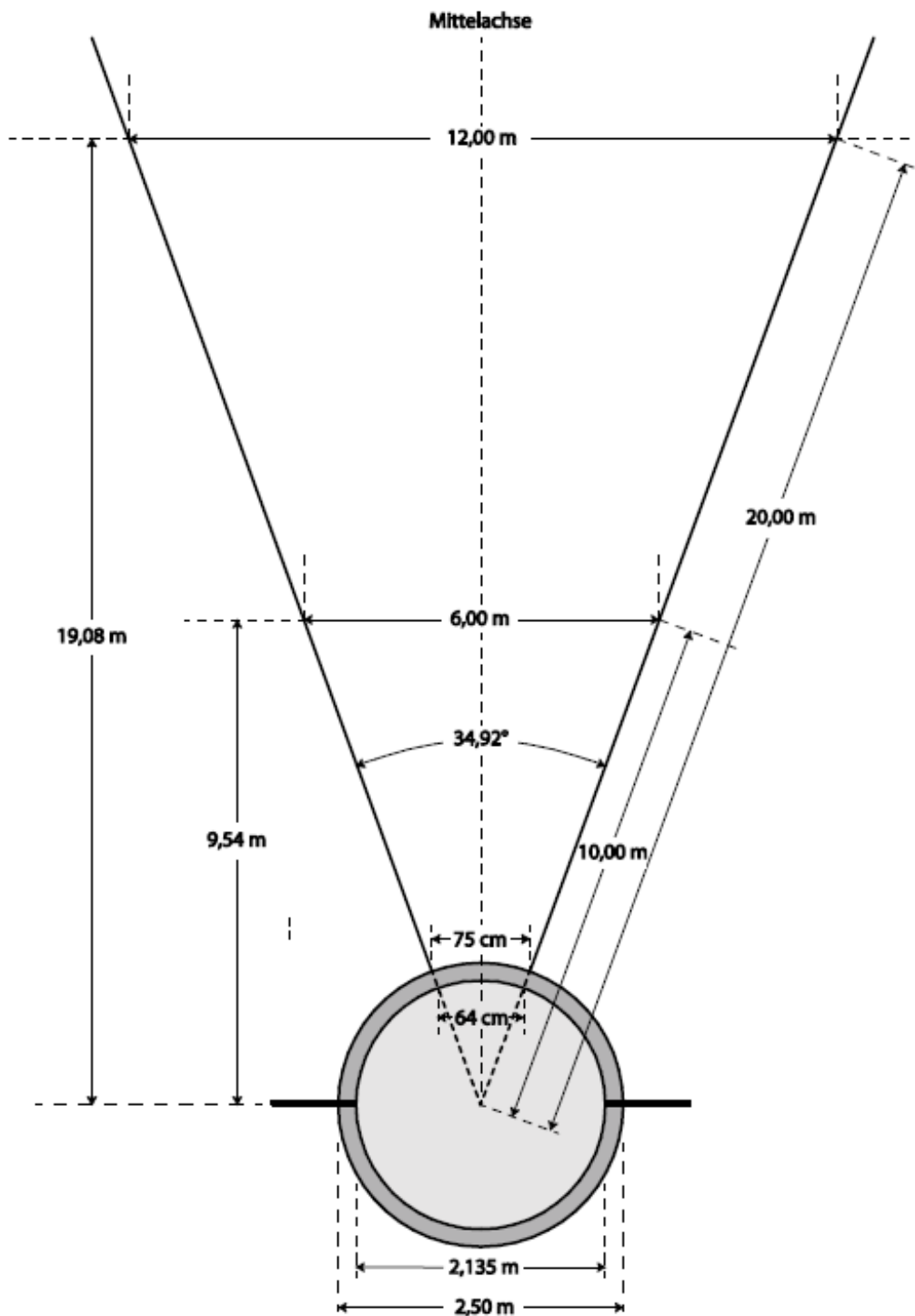
pro Anlage:

- 1 Messband à 10 m
- 1 Stecknagel
- 1 Rechen
- 1 Besen
- 1 Schaufel

4.4. Kugelstossen

- Bestimmungen:** Die Ausführungs- und Wettkampfbestimmungen entsprechen den aktuellen und gültigen Internationalen Wettkampfbestimmungen (IWR). Damen stossen mit 3kg Kugeln, Herren mit 5kg Kugeln.
- Anlage:** Durch die vorhandene Infrastruktur kann es Abweichungen gegenüber internationalen Vorgaben geben. Anlage gemäss Skizze, der Wurfsektor beträgt 34.92° , der Wurfkreisdurchmesser beträgt 2.135 m und der Stossbalken muss fixiert vorhanden sein. Es wird bei der Sport Union Schweiz keine Windmessung benötigt.
- Organisation:** Alle Teilnehmenden haben vor dem Wettkampf einen Probeversuch. Wenn immer möglich soll darauf verzichtet werden, dass die Teilnehmenden alle 3 Versuche nacheinander ausführen müssen. Ansonsten stehen den Teilnehmenden für den zweiten und dritten Versuch jeweils 2 Minuten zur Verfügung (erster Versuch: 1 Minute). Nach dem Versuch muss die Kugel von der stossenden Person geholt werden.
- Anzahl Versuche:** Alle Teilnehmenden haben 3 Versuche
- Fehler:** Folgendes gilt als Fehlversuch:
- Der Kreis wird vor der seitlichen Mittemarkierung (also in der vorderen Kreishälfte) verlassen
 - Der Kreis wird verlassen, bevor die Kugel am Boden ist
 - Der Fuss berührt den Radius des Stossbalkens oben oder seitlich. Es darf nur die Innenseite des Stossbalkens berührt werden.
 - Der umlaufende Rand des Rings wird oben berührt
 - Die Kugel kommt auf oder ausserhalb der Sektorlinie zu liegen.
- Auswertung:** Es werden alle drei Würfe gemessen. Gemessen wird vom kürzestgelegenen Aufprall des Geräts bis zur Innenkante des Wurf balkens (Nullpunkt beim Wurfkörper). Das Messband muss dabei durch den Ringmittelpunkt gespannt werden und das Ergebnis auf der Innenseite des Stossbalkens abgelesen werden. Die Weite ist in ganzen Zentimetern (abgerundet) anzugeben. Der weiteste Versuch wird in die Wertung übernommen. Die Punktevergabe für die Sektionswettkampf-Gesamtwertung erfolgt gemäss der Wertungstabelle (vgl. Punkt 5).





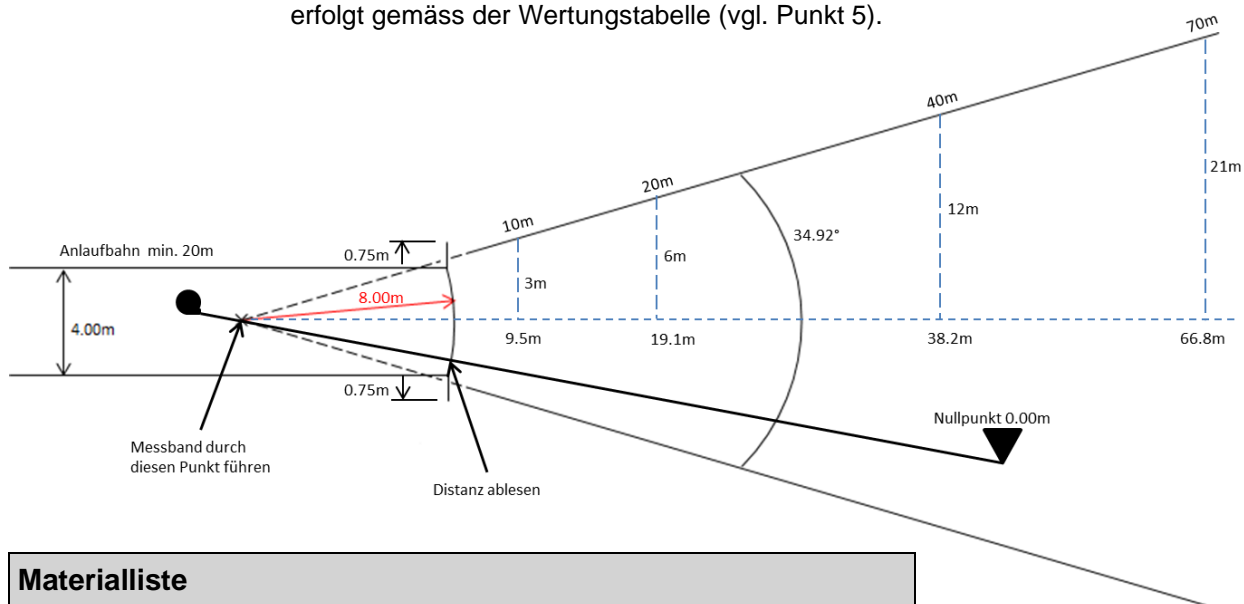
Materialliste

pro Anlage:

- 3x 5 kg Kugeln
- 3x 3 kg Kugeln
- 1x Messband à 20 m
- 1x Stossbalken
- 1x Rechen
- 1x Besen
- 3x Stecknägel
- Reinigungsmöglichkeit für Kugel

4.5. Weitwurf

- Bestimmungen:** Die Ausführungs- und Wettkampfbestimmungen entsprechen den aktuellen und gültigen Internationalen Wettkampfbestimmungen (IWR). Damen werfen mit 200g Bällen, Herren mit 500g Wurfkörpern.
- Anlage:** Anlage gemäss Skizze. Der Wurfsektor beträgt 34.92° , mit Abwurfrahmen oder gemalte Linie. Es darf ein gerader Balken verwendet werden. Die Anlaufbahn beträgt mindestens 20m.
- Organisation:** Alle Teilnehmenden haben vor dem Wettkampf einen Probeversuch. Markierungen dürfen ausserhalb der Anlaufbahn angebracht werden. Die Anlaufbahn darf nach Wettkampfbeginn nur noch zu Wettkampfversuchen betreten werden. Die Hände dürfen eingerieben werden, um einen besseren Griff zu haben. Nach den Versuchen müssen die Geräte von den Teilnehmenden geholt werden.
- Ausführung:** Alle Teilnehmenden haben drei Versuche. Beim Werfen darf die Innenfläche des Abwurfrahmens berührt werden. Ist ein Versuch mal begonnen, so muss er auch ausgeführt werden. Das Gerät muss innerhalb des Sektors zu Boden kommen.
- Fehler:** Folgendes gilt als Fehlversuch:
- Das Gerät wird während des Versuches fallen gelassen
 - Die Anlaufbahn wird verlassen, bevor das Gerät auf dem Boden aufschlägt.
 - Der Boden hinter dem Abwurfrahmen/der Abwurflinie wird mit irgendeinem Körperteil berührt.
 - Die obere Fläche des Abwurfrahmens/der Abwurflinie wird berührt.
 - das Gerät kommt auf oder ausserhalb der Sektorlinie zu liegen.
 - Wurf aus einer Drehbewegung heraus
- Auswertung:** Es werden alle drei Würfe gemessen. Gemessen wird vom kürzestgelegenen Aufprall des Geräts (Nullpunkt) bis zur Innenkante des Abwurfrahmens. Die Weite ist in ganzen Zentimetern (abgerundet) anzugeben. Der weiteste Versuch wird in die Wertung übernommen. Die Punktevergabe für die Sektionswettkampf-Gesamtwertung erfolgt gemäss der Wertungstabelle (vgl. Punkt 5).



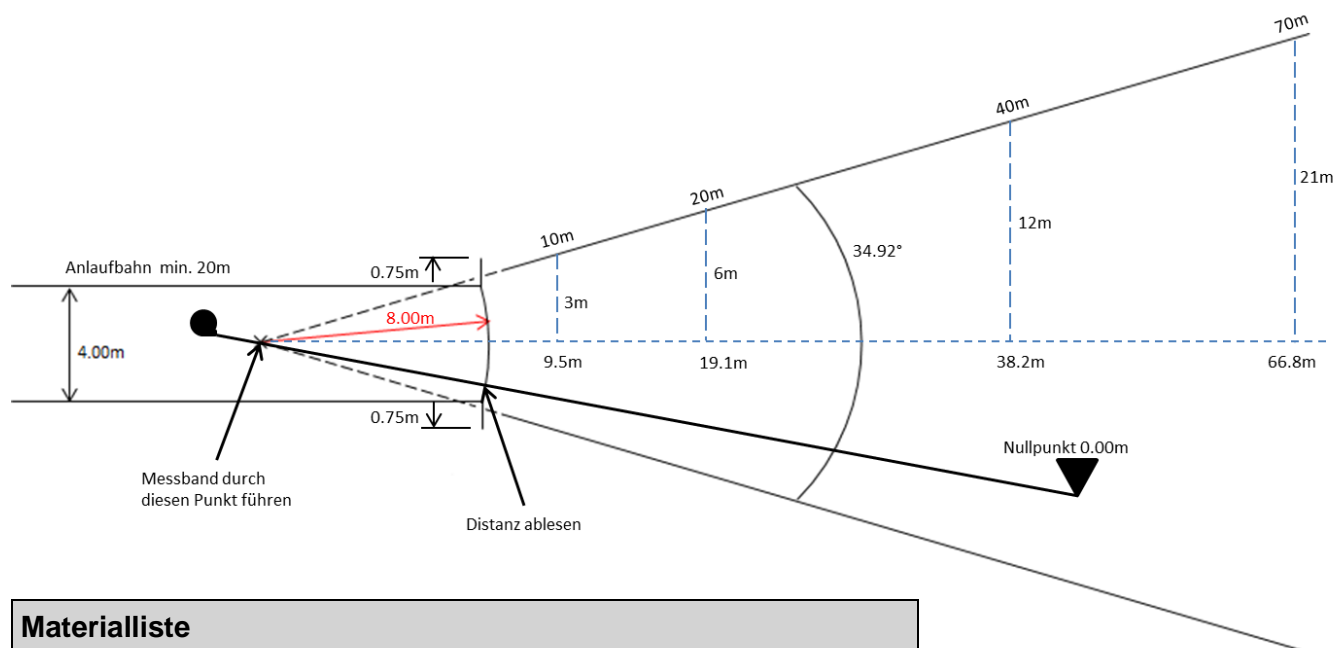
Materialliste

pro Anlage

- 1 Messband à 100m
- 6 Wurfkörper aus Aluminium à 500gr
- 6 Bälle à 200gr
- 3 Stecknägeln

4.6. Schleuderball

- Anlage:** Anlage gemäss Skizze. Der Wurfsektor ist 34.92° , die Anlaufbahn ist ca. 15m. Es darf ein gerader Balken verwendet werden. Es kann die gleiche Anlage wie beim Weitwurf verwendet werden. Damen werfen mit 1kg Schleuderbällen, Herren mit 1.5kg Schleuderbällen.
- Organisation:** Alle Teilnehmenden haben vor dem Wettkampf einen Probeversuch. Markierungen dürfen ausserhalb der Anlaufbahn angebracht werden. Die Anlaufbahn darf nach Wettkampfbeginn nur noch zu Wettkampfversuchen betreten werden. Die Hände dürfen eingerieben werden, um einen besseren Griff zu haben. Nach den Versuchen müssen die Geräte von den Teilnehmenden geholt werden.
- Ausführung:** Alle Teilnehmenden haben drei Versuche. Der Schleuderball muss innerhalb des Sektors (34.92°) zu Boden kommen. Beim Werfen darf die Innenfläche des Wurfbalkens berührt werden. Der Schleuderball darf mit Anlauf oder aus dem Stand geworfen werden. Ist ein Versuch einmal begonnen, so muss er auch ausgeführt werden.
- Fehler:** Folgendes gilt als Fehlversuch:
- Der Schleuderball wird während des Versuches fallen gelassen
 - Die Anlaufbahn wird verlassen, bevor der Schleuderball auf dem Boden aufschlägt.
 - Der Boden hinter dem Wurfbalken wird mit irgendeinem Körperteil berührt.
 - Die obere Fläche des Wurfbalkens wird berührt.
 - Der Schleuderball kommt auf oder ausserhalb der Sektorlinie zu liegen.
- Auswertung:** Es werden alle 3 Würfe gemessen. Gemessen wird vom kürzestgelegenen Aufprall des Geräts (Nullpunkt) bis zur Innenkante des Wurfbalkens. Die Weite ist in ganzen Zentimetern (abgerundet) anzugeben und wird am Wurfbalken abgelesen. Der beste Versuch wird in die Wertung übernommen. Die Punktevergabe für die Wahlmehrkampf-Gesamtwertung erfolgt gemäss der Wertungstabelle (vgl. Punkt 5).



Materialliste

pro Anlage

- 6 Schleuderbälle à 1.5 kg
- 6 Schleuderbälle à 1 kg
- 1 Messband à 100 m
- 3 Stecknägel

4.7. Seilspringen

- Anlage: Das Seilspringen sollte in einem ruhigen Raum oder abgeschirmten Bereich stattfinden. Die Teilnehmenden dürfen ihr eigenes Seil oder eines vom Organisator benutzen.
- Organisation: Die Zwischenzeiten werden bekanntgegeben (bei 1:00, 1:30 und ab 1:50 jede Sekunde). Es werden zwei zählende Personen (ausgestattet mit Handzählern) empfohlen.
- Dauer: 2 Minuten
- Anzahl Versuche: Den Teilnehmenden steht nur ein Versuch zu.
- Ausführung: Es wird mit einem Springseil an Ort gesprungen. Die Art des Springens ist frei wählbar. In der Startposition befindet sich das Seil hinter den Füßen. Das Startkommando lautet "Auf die Plätze" - "Fertig" - "Los". Der Seilschwung erfolgt über den Kopf.
- Fehler: Es zählen nur die Seildurchzüge unter den Füßen. Fehlerhafte Seilschwünge werden nicht gezählt.
- Auswertung: Es kommt nur die Anzahl Sprünge nach Angabe der KR in die Wertung. Zählwerkangaben (Springseil mit Zählwerk) werden nicht in die Wertung aufgenommen. Die Punktevergabe für die Wahlmehrkampf-Gesamtwertung erfolgt gemäss der Wertungstabelle (vgl. Punkt 5).

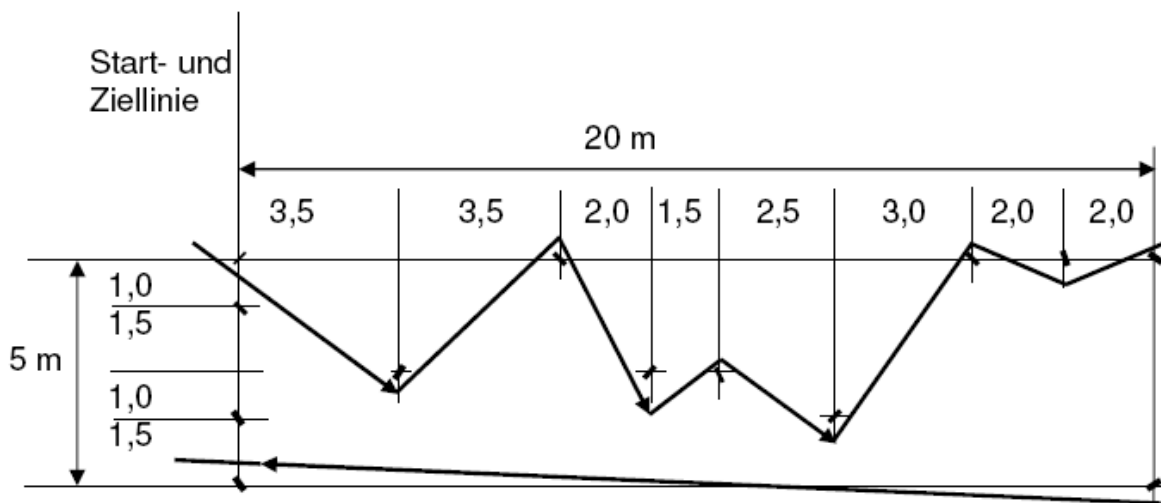
Materialliste

pro Anlage

- Seile (ca. 12 –20 Stk. in div. Längen)
- 1 Stoppuhr
- 5 – 6 Handzähler

4.8. Slalomlauf

- Anlage: Der Slalomlauf wird auf Hartplatz, Rasen oder in der Halle ausgeführt. Anlage gemäss Skizze.
- Organisation: Es dürfen keine Startblöcke verwendet werden.
- Anzahl Versuche: Den Teilnehmenden steht nur ein Versuch zu.
- Startkommando: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“
- Ausführung: Die Malstäbe (oder Markierstangen, welche in den Boden gesteckt werden) müssen in der richtigen Reihenfolge (gemäss Skizze) durchlaufen werden.
- Fehler: Folgende Zuschläge werden der Schlusszeit dazugerechnet:
- Auslassen eines Malstabes 4 Sekunden
 - Fehlstart 2 Sekunden
 - Umwerfen eines Malstabes 1 Sekunde
- Auswertung: Gemessen wird die Schlusszeit mit einer Stoppuhr. Die Punktevergabe für die Wahlmehrkampf-Gesamtwertung erfolgt gemäss der Wertungstabelle (vgl. Punkt 5).



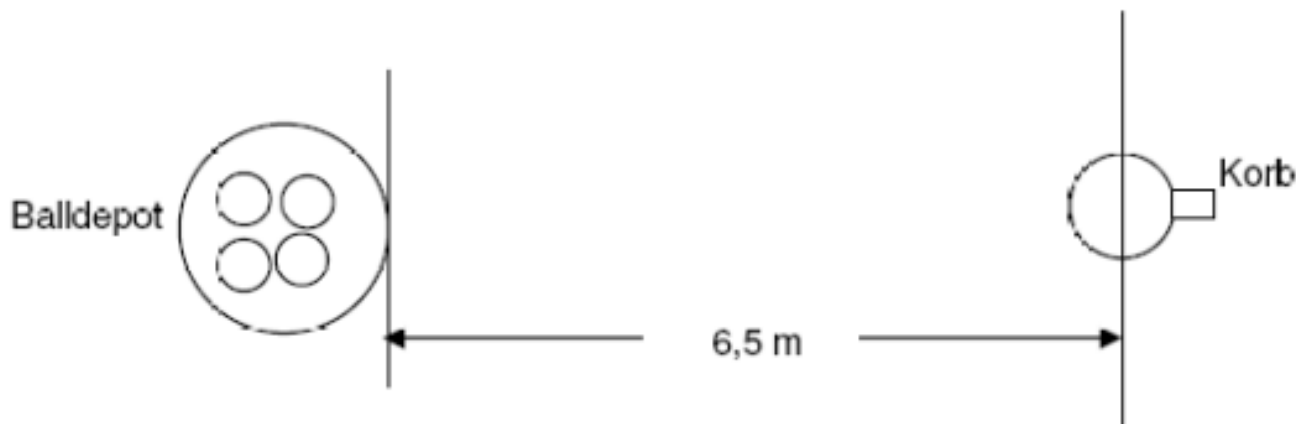
Materialliste

pro Anlage:

- 13 Malstäbe oder Markierstangen (werden in Boden gesteckt)
- 1 Stoppuhr

4.9. Korbeinwurf

- Anlage:** Der Korbeinwurf erfolgt auf einem flachen Hartplatz (auch Asphalt möglich). Der Korb ist freistehend ohne Rückwand, die Korbhöhe beträgt 3.00 m (+/- 5 cm). Das Balldepot befindet sich 6.5 m vor dem Korbzentrum, hat einen Durchmesser von ca. 80 cm und eine Höhe von ca. 5 cm (Reifen aufeinander geklebt). Im Balldepot befinden sich 4 Basketbälle der Gr. 7. Anlage gemäss Skizze.
- Anzahl Versuche:** Den Teilnehmenden steht nur ein Versuch zu.
- Organisation:** Nicht im Einsatz stehende Teilnehmende geben die Bälle ins Balldepot zurück.
- Startkommando:** «Auf die Plätze» - «Fertig» - «Los»
- Ausführung:** Alle Teilnehmenden laufen eine Minute lang. Der Start ist beim Balldepot, hinter der Startlinie. Die Bälle befinden sich im Balldepot. Nach dem Startkommando wird der erste Ball aus dem Balldepot genommen. Anschliessend erfolgt der Lauf zum Korb und der Wurf. Nach dem Wurf wird sofort zurückgelaufen, der nächste Ball aus dem Balldepot genommen und wieder zum Korb gelaufen und geworfen usw. Die KR zählen laut ab 55 Sekunden. Ein bei 60 geworfener Ball zählt allenfalls als Treffer.
- Zeitzuschläge:** Folgende Abzüge werden berechnet:
- Pro Fehlstart 2 Treffer
 - Pro Ball nicht aus Balldepot 2 Treffer
- Auswertung:** Jeder direkte Treffer (Ball aus dem Balldepot und nur einmal geworfen) wird gezählt. Fehler werden vom Treffertotal abgezogen. Die Punktevergabe für die Wahlmehrkampf-Gruppenwertung erfolgt gemäss der Wertungstabelle (vgl. Punkt 5).



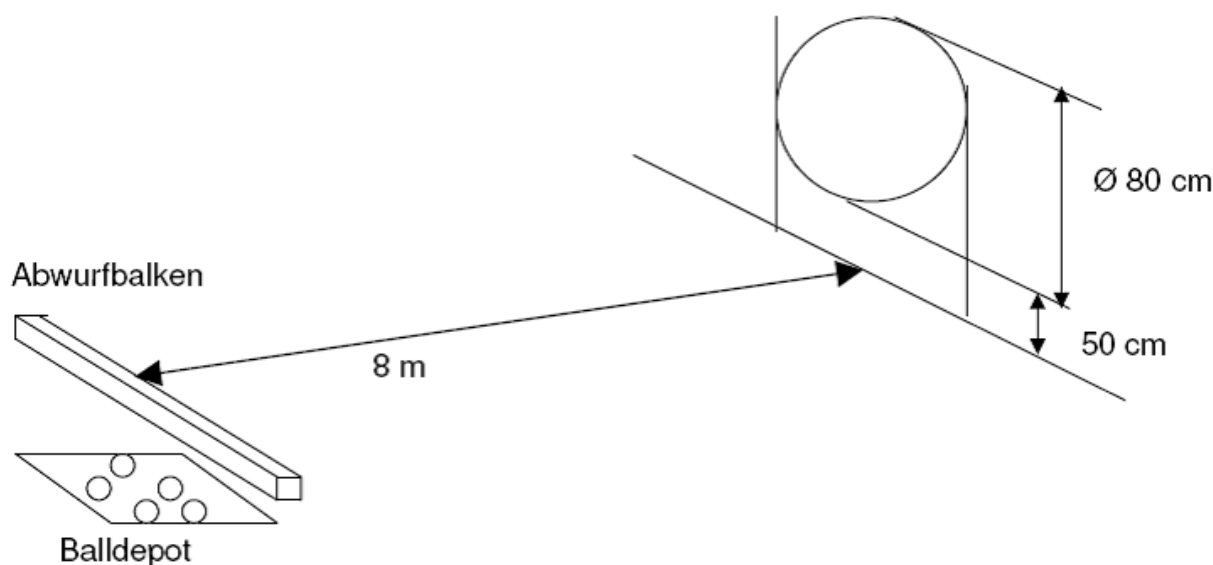
Materialliste

Pro Anlage:

- 4 Basketbälle Gr. 7
- 1 Korbanlage
- 1 Stoppuhr
- 1 Balldepot aus Reifen

4.10. Ballzielwurf

- Anlage:** Der Ballzielwurf findet auf Rasen, Hartplatz oder in der Halle statt (4 m x 10 m). Der Zielring (Durchmesser 80 cm und gestellt) befindet sich 8 m vor dem Abwurfbalken. Es werden Tennisbälle oder 80 g Wurfballs verwendet, welche in einem Balldepot hinter dem Abwurfbalken liegen (Behälter mit 60 Bällen als Balldepot). Anlage gemäss Skizze.
- Anzahl Versuche:** Den Teilnehmenden steht nur ein Versuch zu.
- Organisation:** Die Teilnehmenden positionieren sich hinter dem Abwurfbalken. Die Bälle dürfen erst nach dem Start berührt werden.
- Startkommando:** «Auf die Plätze» - «Fertig» - «Los»
- Ausführung:** Die Wettkampfzeit beträgt 1 Minute. Die Teilnehmenden werfen die Tennisbälle oder 80g Wurfballs in den Zielring. Die Bälle dürfen nur einzeln geworfen werden. Wenn der Behälter vor Ablauf der Zeit leer ist, ist der Versuch automatisch beendet (keine zusätzlichen Bälle).
- Fehler:** Bälle, welche via Boden gespielt werden, zählen nicht.
- Auswertung:** Jeder direkt in den Ring getroffene Ball ergibt einen Treffer. Die Punktevergabe für die Wahlmehrkampf-Gruppenwertung erfolgt gemäss der Wertungstabelle (vgl. Punkt 5).



Materialliste

Pro Anlage:

- Stoppuhr
- Gymnastikreifen (mit Fangnetz)
- Befestigung für Zielring (Malstäbe)
- Abwurfbalken
- Balldepot (60 x 40 x 30 cm)
- 60 Tennisbälle oder Wurfballs (80 g)

4.11. Hindernislauf

Anlage: Der Hindernislauf wird in einer Turnhalle oder gedeckten Halle mit entsprechendem Boden ausgetragen. Das Schuhwerk richtet sich nach den jeweiligen Weisungen der Hallenverwaltung.

Organisation: Ein Probedurchlauf ist erlaubt.

Versuche: Den Teilnehmenden steht nur ein Versuch zu.

Ausführung: Start: Auf «Los» zwischen Malstäben durchlaufen

1. Langbank auf Sitzfläche überlaufen (am Ende zwei Malstäbe)
2. Malstäbe umlaufen
3. Bärentritt überqueren
 - Kasten 1: 44 cm (+/- 3 cm) → Grund- und Deckelement
 - Kasten 2: 88 cm (+/- 3 cm) → Grund- 2x Zwischen- und Deckelement
 - Kasten 3: 132 cm (+/- 3 cm) → Grund- 4x Zwischen- und Deckelement
 - 2 dünne Matten
4. Hochleitungsmatte (Höhe 40 cm) überlaufen
5. Hindernis unterlaufen (Malstäbe/Kraftschläuche)
 - Höhe: 85 cm (+/- 5 cm)
6. Kasten überspringen: Höhe 88cm (+/- 3cm) + 2 Matten
7. Hürde überspringen
 - Höhe: 60 cm (+/- 3 cm)

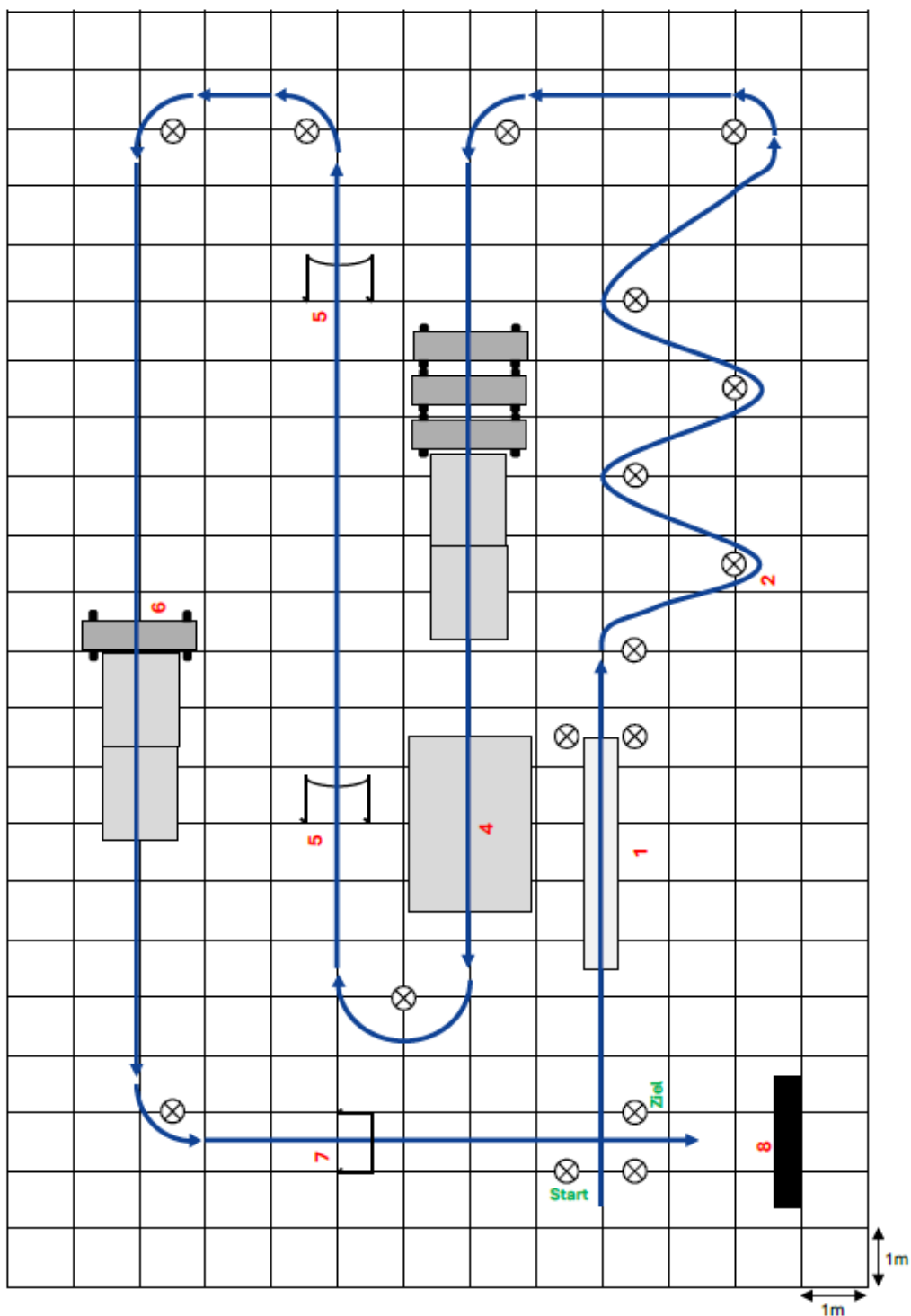
Ziel: Die nächste Person darf starten, sobald die vorgängige Person direkt vor ihm in der Startpassage durchgelaufen ist (siehe Skizze)

8. Auffangmatte

Zeitzuschläge: Folgende Zuschläge werden zur Gesamtzeit aufgerechnet:

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

Auswertung: Gemessen wird die Zeit für eine Runde zusätzlich der Zuschläge pro Fehler. Die Punktevergabe für die Wahlmehrkampf-Gesamtwertung erfolgt gemäss der Wertungstabelle (vgl. Punkt 5).



Materialliste

- 20 Malstäbe
- 4 grosse Schwedenkästen
- 2 dicke Matten
- 4 dünne Matten
- 2 Kraftschläuche
- 1 Hürde
- 1 Langbank
- 1 Stoppuhr

5. Wertungstabelle

Disziplin	Damen					Herren				
	100 Pt.	50 Pt.	1 Punkt	Schritt (1P)	Formel Damen	100 Pt.	50 Pt.	1 Punkt	Schritt (1P)	Formel Herren
80 m Tartan	10.70s	13.70s	16.64s	0.06s	$\frac{((X-10.7)/0.06)-100}{-1}$	9.50s	12.00s	14.45s	0.05s	$\frac{((X-9.5)/0.05)-100}{-1}$
80 m Wiese	11.20s	14.20s	17.14s	0.06s	$\frac{((X-11.2)/0.06)-100}{-1}$	9.80s	12.30s	14.75s	0.05s	$\frac{((X-9.8)/0.05)-100}{-1}$
Geländelauf	03:18min	04:33min	05:46min	1.5s	$\frac{((X-198)/1.5)-100}{-1}$	02:45min	03:35min	04:24min	1.0s	$\frac{((X-165)/1)-100}{-1}$
Weitsprung	4.80m	2.80m	0.84m	0.04m	$\frac{(((4.8-X)/0.04)-100)}{-1}$	6.20m	3.70m	1.25m	0.05m	$\frac{(((6.2-X)/0.05)-100)}{-1}$
Kugelstossen	12.00m	6.50m	1.11m	0.11m	$\frac{(x*100-100)}{11}$	14.00m	8.00m	2.12m	0.12m	$\frac{(x*100-200)}{12}$
Weitwurf	42.00m	17.0m	-	0.50m	$\frac{(((42-X)/0.5)-100)}{-1}$	63.00m	33.00m	3.60m	0.6m	$\frac{(((63-X)/0.6)-100)}{-1}$
Schleuderball	38.00m	18.0m	-	0.40m	$\frac{(((38-X)/0.4)-100)}{-1}$	51.00m	31.00m	11.40m	0.4m	$\frac{(((51-X)/0.40)-100)}{-1}$
Seilspringen	400 Dr.	200 Dr.	4 Dr.	4 Dr.	$\frac{(((400-X)/4)-100)}{-1}$	410 Dr.	210 Dr.	14 Dr.	4 Dr.	$\frac{(((410-X)/4)-100)}{-1}$
Slalomlauf Halle/Hartpl.	12.0s	17.0s	21.9s	0.1s	$\frac{(((X-12)/0.1)-100)}{-1}$	11.5s	16.5s	21.4s	0.1s	$\frac{(((X-11.50)/0.1)-100)}{-1}$
Slalomlauf Wiese	13.0s	18.0s	22.9s	0.1s	$\frac{(((X-13)/0.1)-100)}{-1}$	12.5s	17.5s	22.4s	0.1s	$\frac{(((X-12.50)/0.1)-100)}{-1}$
Korbeinwurf	11 Tr.	3.5 Tr.	-	0.15 Tr.	$\frac{(((11-X)/0.15)-100)}{-1}$	13 Tr.	5.5 Tr.	-	0.15 Tr.	$\frac{(((13-X)/0.15)-100)}{-1}$
Ballzielwurf	36 Tr.	17.5 Tr.	-	0.37 Tr.	$(100-(36-X)*2.7)$	44 Tr.	24 Tr.	4 Tr.	0.37 Tr.	$(100-(44-X)*2.5)$
Hindernislauf	24.50s	33.50s	42.32	0.18s	$\frac{(((X-24.5)/0.18)-100)}{-1}$	21.50s	29.00s	36.35s	0.15s	$\frac{(((X-21.5)/0.15)-100)}{-1}$

6. 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). Sportlerinnen und Sportler haben bei der Sport Union Schweiz Mitspracherecht. Anpassungswünsche & Vorschläge können jederzeit der Sport Union Schweiz mitgeteilt werden.

Anpassungen an diesem Reglement werden von der Planungskonferenz genehmigt. Das vorliegende DOK wurde an der Planungskonferenz am 25. Oktober 2025 genehmigt, tritt per 1. November 2025 in Kraft und ersetzt das frühere DOK 12.3 (Ausgabe März 2025).