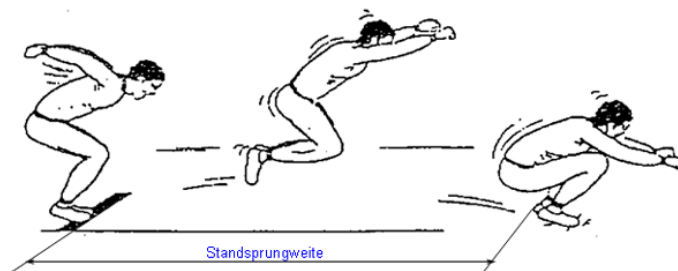
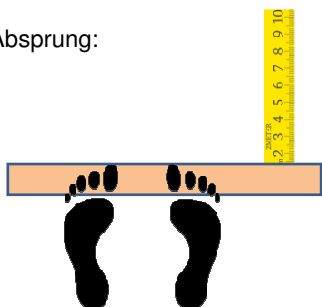


Vereinsmeisterschaft: Disziplinen- Reglement

Standweitsprung: 3 Versuche

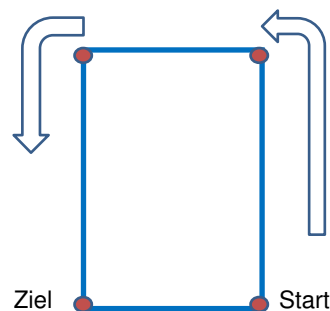
- Absprung auf der Linie
- Messpunkt an der Ferse
- Beidbeiniger Absprung
- aus dem Stand

Absprung:



Hallensprint: 1 Versuch

- in jeder Ecke (blaues Feld) ein Malstab
- Start auf blauer Grundlinie
- Ziel wieder auf blauer Grundlinie
- + 1 Sek pro umgefallener Malstab
- Zeit mit 2 Stoppuhren messen (Mittelwert)



Seilspringen: 1 Versuch

- jedes Überspringen des Seils gibt 1 Punkt
- 1 Minute mit Stoppuhr messen

Kastenhüpfen: 1 Versuch

- Kasten 2-teilig (1 Mittel- und Oberelement)
- jedes Überspringen gibt 1 Punkt
- beide Füße müssen jeweils den Boden berühren
- Kasten darf nur von den Füßen berührt werden
- 1 Minute mit Stoppuhr messen



Kletterstange: 1 Versuch

- Stangen senkrecht stellen
- an einer Stange klettern
- obere gelbe Markierung berühren.
- Zeit mit 2 Stoppuhren messen (Mittelwert)
- Wand darf nicht als Hilfe benutzt werden

Jasskarten Weitwurf: 3 Versuche

- Karte darf nicht gefaltet, gebogen oder zerknüllt werden
- Wurftechnik frei wählbar
- Messen wo Karte zu liegen kommt
- die "weite" Ecke wird gemessen