



# Reglement Jahresmeisterschaft

## TURNVEREIN FRUTIGEN



Ausgabe 2009

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1. Übersicht Disziplinen der Jahresmeisterschaft</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Skirennen</b>	<b>4</b>
<b>1.2. Langlauf</b>	<b>5</b>
<b>1.3. Fitnessstest</b>	<b>7</b>
<b>1.4. Leichtathletik-Wettkampf</b>	<b>8</b>
<b>1.5. Velo-Cross</b>	<b>9</b>
<b>1.6. Nacht-OL</b>	<b>9</b>
<b>1.7. Schwimmen</b>	<b>9</b>
<b>1.8. Zufallsdisziplin</b>	<b>10</b>
<b>2. Bewertungstabelle für die Rangliste</b>	<b>10</b>
<b>3. Turnstundenbesuch</b>	<b>11</b>
<b>4. Schlussklassement</b>	<b>12</b>
<b>5. Auszeichnungen</b>	<b>12</b>
<b>6. Allgemeine Bemerkungen</b>	<b>13</b>
<b>7. Notizen</b>	<b>14</b>

Der Einfachheit halber wird auf die weibliche Schreibform verzichtet. Es sind aber immer beide Geschlechter gemeint.

## 1. Disziplinen der Jahresmeisterschaft

<b>Disziplin</b>	<b>Zeitraum</b>	<b>Ort</b>
Skirennen	Januar – April	im Gelände
Langlauf	Februar – April	Nachtloipe Kandersteg
Fitnessstest	Februar – April	Turnhalle
Velo-Cross	Juli – August	im Gelände
LA – Wettkampf	August - Oktober	Turnhalle / Aussenanlage Widi
Nacht-OL	Oktober	Kien, Reichenbach
Schwimmen	Oktober – Dezember, Oder während dem Trainingslager	Hallenbad Frutigen Hallen-/ Freibad Trainingslager
Zufallsdisziplin	Ganzes Jahr	nach Angabe
Turnstundenbesuch	1. Januar – 31. Dezember des laufenden Jahres	

Turner und Turnerinnen starten in separaten Kategorien. Daher werden für jede Disziplin und für die Schlussrangliste jeweils zwei Ranglisten erstellt (Damen und Herren).

## **1.1. Skirennen**

Das Skirennen besteht aus einem Riesenslalom mit 2 – 3 Läufen. Bei zwei Läufen zählt der Bessere, bei drei werden die besten zwei zusammengezählt. Die Startreihenfolge wird ausgelost. Im zweiten und dritten Lauf wird die Startreihenfolge jeweils umgedreht.

Das Rennen findet entweder an einem Freitag Abend auf der beleuchteten Piste in der Aebi oder an einem Wochenende auf den Skipisten Elsigen/ Metsch oder Engstligenalp statt.. Über den Austragungsort entscheidet das Schiedsgericht der Jahresmeisterschaft.

Bewertung: siehe Punkt 2, „Bewertungstabelle für die Rangliste“.

## **1.2. Langlauf**

Der Langlauf findet auf der Nachtloipe in Kandersteg während einer Turnstunde statt. Es wird mit Massen- oder Einzelstart gestartet. Die Männer haben 2, die Frauen 1 Runde auf der beleuchteten Spur zu laufen. Der Stil ist frei.

Abkürzungsvergehen werden mit Disqualifikation bestraft.

Bewertung: siehe Punkt 2, „Bewertungstabelle für die Rangliste“.

### **1.3. Fitnessstest**

Der Test besteht aus den folgenden 6 Disziplinen:

1. Kugelstossen: 3 Versuchen mit der 5kg- (Männer) und der 3kg- (Frauen) Hallenkugel. Der Anlauf beträgt max. 2.15m (Kugelstoss-Ring). Der weiteste Stoss zählt.. Bewertung nach Rangpunkten.
  
2. Rumpfkraft Ausgangsposition: Unterarmstütze. Es wird im Sekundentakt abwechselnd der linke und rechte Fuss vom Boden um eine halbe Fusslänge angehoben. Gemessen wird die Zeit bis zum Übungsabbruch. Bewertung nach Rangpunkten.
  
3. Bänklihüpfen: 1 Minute. 1 Versuch. Das Bänkli wird mit der Sitzfläche nach unten platziert. Jedes Überhüpfen mit beiden Beinen zählt 1 Punkt. Nach jedem Überhüpfen müssen jeweils beide Füsse den Boden berühren. Mit den Händen auf dem Bänkli aufstützen ist nicht erlaubt. Bewertung nach Rangpunkten
  
4. Pendellauf: 4 Läufe, 2 Versuche möglich. Der Wettkämpfer startet hinter der Grundlinie des Volleyballfeldes. Er holt auf der anderen Seite die zwei bereitliegenden Stafettenstäbe. Die Zeit wird bei Überquerung der Grundlinie nach dem 4 Lauf gestoppt. Bewertung nach Rangpunkten.

5. Klettern: 2 Versuche. Geklettert wird an einer Stange 5 mal (Männer) oder 3 mal (Frauen) ohne Unterbruch. Die Totalzeit nach 5 bzw. 3 Durchgängen wird beim letzten Mal oben, durch Berührung der Querstrebe gestoppt. Bewertung nach Rangpunkten
6. Standweitsprung: 3 Versuche. Der Springer steht hinter einer Linie, hinter welcher aus Stand mit beiden Beinen gleichzeitig abgesprungen wird. Gemessen wird von der Absprunglinie bis zum hintersten Berührungspunkt des Körpers mit dem Boden. Von den 3 Versuchen zählt der weiteste Sprung. Bewertung nach Rangpunkten

Zur Ermittlung der Schlussrangliste werden die 5 punktemässig besten Resultate zusammengezählt.

Bewertung: siehe Punkt 2, „Bewertungstabelle für die Rangliste“.

## 1.4. Leichtathletik- Wettkampf

Der Leichtathletik-Wettkampf besteht aus folgenden Disziplinen:

80m Lauf, Weitsprung, Hochweitsprung, Dreisprung, Steinstossen, Kugelstossen, Diskus, Speer, 600m Lauf, Hochsprung

Der Wettkampf wird im Zweier-Team bestritten. Soweit möglich bestehen die Teams aus einem Mann und einer Frau. Über die Zusammensetzung entscheidet das Los. Das Team wählt 8 der oben genannten Disziplinen aus. Diese werden auf die beiden Teammitglieder aufgeteilt und bestritten (4 Disziplinen pro Teammitglied).

Den Frauen werden in den jeweiligen Disziplinen folgende Bonusse gutgeschrieben:

80 m		<b>-1.3s</b>
600 m		<b>-15s</b>
Weitsprung		<b>+ 1.3m</b>
Dreisprung		<b>+ 2m</b>
Hoch-Weitsprung		<b>+ 25cm</b>
Hochsprung		<b>+ 30cm</b>
Kugelstossen	TI(3Kg) TU(5Kg)	<b>+ 1.6m</b>
Steinstossen	TI(6Kg) TU(12.5Kg)	<b>+ 0</b>
Speer	TI(600g) TU(800g)	<b>+ 12m</b>
Diskus	TI(1Kg) TU(2Kg)	<b>+ 4m</b>

Die Bonusse können vom Schiedsgericht der Jahresmeisterschaft, bei Bedarf, vor dem Wettkampf angepasst werden.

80m Lauf            1 Versuch.

Weitsprung        3 Versuche.

Hochweitsprung    3 Versuche pro Höhe. Max. 4 Versuche.

- Dreisprung**      3 Versuche. Zonenabsprung 80cm, ca. 10m vor Balken. Absprung 2 links 1 rechts oder 2 rechts 1 links. Eine andere Sprungreihenfolge ist nicht zulässig.
- Steinstossen**    3 Versuche. Mit oder ohne Anlauf. Männer 12.5kg und Frauen 6kg.
- Kugelstossen**    3 Versuche. Männer 5kg und Frauen 3kg
- Diskus**            3 Versuche. Männer 2kg und Frauen 1kg
- Speer**             3 Versuche. Männer 800g und Frauen 600g.
- 600m**             Lauf 1 Versuch. Auf Rundbahn ca. 600m.
- Hochsprung**      3 Versuche pro Höhe. Max. 6 Versuche

Der Sieger pro Disziplin erhält 1 Rangpunkt, der Zweite 2 Rangpunkte, usw. Gewinner ist das Team, welches zusammen in allen 8 Disziplinen am wenigsten Rangpunkte hat.

Der LA – Wettkampf findet an einem Samstag statt.

Bewertung: siehe Punkt 2, „Bewertungstabelle für die Rangliste“.

## **1.5. Velo-Cross**

Dieser Wettkampf besteht aus einem Velorennen von ca. 1.5 – 2.5km Länge auf Nebenstrassen oder Naturwegen gefahren und einem unmittelbar anschliessenden Geländelauf von ca. 1.0 – 1.5km Länge. Der Wettkampf muss mit den vom Turnverein zur Verfügung gestellten Fahrrädern bestritten werden. Frauen dürfen das eigene Velo benützen.

Bewertung: siehe Punkt 2, „Bewertungstabelle für die Rangliste“.

## **1.6. Nacht-OL**

Der Nacht-OL findet Anfangs Oktober im Raum Kien, Flugplatz Reichenbach statt.

Der Parcours kann einzeln oder in Gruppen (max. 3 Pers) bestritten werden.

Die Rangierung erfolgt nach folgenden Kriterien:

1. Höhere Anzahl richtiger Posten
2. Einzelstarter vor Gruppen
3. Erzielte Gesamtzeit

Bewertung: siehe Punkt 2, „Bewertungstabelle für die Rangliste“.

## **1.7. Schwimmen**

Die zu schwimmende Distanz beträgt 100 m im freien Stil. Jeder Teilnehmer hat 2 Versuche.

Bewertung: siehe Punkt 2, „Bewertungstabelle für die Rangliste“.

## 1.8. Zufallsdisziplin

Damit auch das Glück zu Punkten verhelfen kann und der Spass nicht zu kurz kommt, wird die Zufallsdisziplin aus Vorschlägen der Turner, des Oberturners und dem Chef Jahresmeisterschaft ausgewählt. Der Chef Jahresmeisterschaft bestimmt, in Absprache mit dem Oberturner oder dem Präsidenten, die Spielregeln und den Durchführungsmodus.

Bewertung: siehe Punkt 2, „Bewertungstabelle für die Rangliste“.

## 2. Bewertungstabelle für die Rangliste

Rang	Punkte	Rang	Punkte
1	50	13	12
2	45	14	10
3	40	15	9
4	36	16	8
5	32	17	7
6	29	18	6
7	26	19	5
8	23	20	4
9	20	21	3
10	18	22	2
11	16	23 und mehr	1
12	14		

### 3. Turnstundenbesuch

Die Turnerinnen und Turner haben grundsätzlich die Möglichkeit, an den im folgenden aufgelisteten, geführten Trainings teilzunehmen (abhängig von der Jahreszeit):

<b>Wochentag</b>	<b>Trainingseinheit</b>
Montag	Team-Aerobic
Dienstag	Training Aktive
Donnerstag	Läufertraining
Freitag	Training Aktive

Jedes besuchte Training zählt 1 Punkt. Für einen 100-prozentigen Turnstundenbesuch müssen pro Woche zwei Trainings absolviert werden. Pro Woche können aber max. zwei Trainings gezählt werden.

Wer an den Anlässen, die an jeder HV im Jahrestätigkeitsprogramm aufgeführt sind, teilnimmt, erhält 2 Punkte gutgeschrieben.

Jedes besuchte Training zählt 1 Punkt. Für einen 100-prozentigen Turnstundenbesuch müssen pro Woche zwei Trainings absolviert werden. Pro Woche können aber max. zwei Trainings gezählt werden.

Wer an den Anlässen, die an jeder HV im Jahrestätigkeitsprogramm aufgeführt sind, teilnimmt, erhält 2 Punkte gutgeschrieben.

Anderweitig während den Turnstunden besuchte Sportveranstaltungen und Kurse, als aktiver Teilnehmer, gelten als besuchte Turnstunde.

100% Turnstundenbesuch pro Woche = Teilnahme an zwei, der vier zur Verfügung stehenden Trainings.

100% = 100 Punkte in der Rangliste.

## **4. Schlussklassement**

Wie unter Punkt 1 bereits erwähnt, werden zwei Schlussranglisten erstellt: Kategorie Herren und Kategorie Damen.

Die schlechteste der 8 Disziplinen gilt als Streichresultat und wird aus dem Schlussklassement gestrichen. Zu den 7 besten Resultaten der Wettkämpfe wird nun noch die Punktzahl des Turnstundenbesuches (enthaltend: Turnstundenbesuch in der Halle und die auf dem Tätigkeitsprogramm des laufenden Jahres festgehaltenen Anlässe) gezählt. Dieses Total ergibt nun die Gesamtpunktzahl der Jahresmeisterschaft. Unabhängig von der erreichten Gesamtpunktzahl, werden die Turner mit einem Turnstundenbesuch (inkl. Anlässe) von über 50% immer vor jenen mit einem von unter 50% rangiert.

Bei Punktegleichheit zweier Teilnehmer, wird wie folgt entschieden:

1. Turnstundenbesuch inkl. Anlässe
2. höhere Anzahl Disziplinsiege, höhere Anzahl zweite Ränge usw.

## **5. Auszeichnungen**

Die ersten Fünf der jeweiligen Kategorien erhalten je einen Erinnerungspreis vom Gabentisch:

Zudem wird unter allen Teilnehmern welche max. eine Disziplin gefehlt haben und zudem mindestens 50% Turnstundenbesuch aufweisen, ein Sonderpreis verlost.

## **6. Allgemeine Bemerkungen**

Dieses Reglement über die Ausführung der verschiedenen Wettkämpfe gilt als Grundregel. Es liegt indessen in der Kompetenz des Schiedsgerichts der Jahresmeisterschaft (Oberturner und Chef Jahresmeisterschaft), falls es die Situation erfordert, zeitliche und örtliche Verschiebungen oder Änderungen innerhalb der Disziplinen vorzunehmen. Über Änderungen dieses Reglements entscheidet die Hauptversammlung.

Änderungen müssen schriftlich, mindestens 14 Tage vor der Hauptversammlung beim Oberturner eingereicht werden.

Dieses Reglement wurde an der Hauptversammlung vom 18. Januar 1992 genehmigt.

### **Änderungen:**

Die erste Änderung zu diesem Reglement wurde an der HV vom 18. Januar 1994 genehmigt.

Die zweite Änderung zu diesem Reglement wurde an der HV vom 21. Januar 1995 genehmigt.

Die dritte Änderung zu diesem Reglement wurde an der HV vom 28. Januar 2006 genehmigt.

Die vierte Änderung zu diesem Reglement wurde an der HV vom 24. Januar 2009 genehmigt.

Frutigen, im Januar 2009

Turnverein Frutigen

Der Präsident:

Der Oberturner:

Hanspeter Trummer

Michael Moser

## **7. Notizen**