



Regelwerk Stationen



Station 1: Sperrwurf

Der Speer wird vom Abwurfpunkt auf eine 17 Meter entfernte Zielscheibe geworfen. Die Zielscheibe ist auf dem Boden aufgemalt, es gibt 3 Trefferzonen. Insgesamt gibt es 3 Wertungsversuche. Ein Treffer wird nur dann erzielt, wenn der Speer mit der Spitze zuerst im Feld aufkommt, er muss jedoch nicht stecken bleiben. Es darf Anlauf genommen werden, Drehbewegungen sind nicht zulässig. Alle Würfe werden addiert.

Punktevergabe:

1.Kreis	=	100 Punkte
2.Kreis	=	200 Punkte
3.Kreis	=	350 Punkte
Kein Kreis	=	0 Punkte



Station 2: Kettle Bell Wurf

Die Kettle Bell wird aus dem Stand, mit einer Schwungbewegung, (ein-/oder zweihändig zwischen den Beinen ausholend) soweit wie möglich nach vorne geworfen. Der Abwurfpunkt darf nicht übertreten werden, es dürfen keine Seit-Rück-oder Drehwürfe versucht werden. Es gibt drei Probewürfe, der Weitesten wird gezählt.

Männer: 12 Kg Kettle Bell

Frauen: 8 Kg Kettle Bell

Punktevergabe:

z.B. 3,50 Meter	=	350 Punkte
-----------------	---	------------



Station 3: Steinheben

3 Steine müssen der Reihe nach über eine Markierung gehoben werden. Angefangen wird mit dem leichtesten Stein, am Schluss kommt der Schwerste. Erlaubt sind Handschuhe, aber keine Zughilfen oder Bänder etc. Die Steine müssen der Reihe nach möglichst schnell über die Hürde gehoben werden, die Zeit beginnt ab dem Startsignal. 3 Versuche sind möglich, der Schnellste zählt. Die maximale Durchlaufzeit beträgt 1 Min. - danach wird der Versuch mit 0 Punkten gewertet.

Männer: 20 – 70 Kg Steine

Frauen: 10 Kg, 15Kg, 20Kg Slam Ball

Punktevergabe:

0 – 10 Sekunden	=	700 Punkte
10 – 15 Sekunden	=	500 Punkte
15 – 20 Sekunden	=	300 Punkte
20 – 60 Sekunden	=	100 Punkte



Station 4: Hammerweitwurf

Ein Hammer wird vom Abwurfpunkt möglichst weit geworfen. Es darf sich nicht um die eigene Achse gedreht werden und der Hammer darf nicht über den Kopf geschleudert werden. Erlaubt ist: Schwung holen mit dem Körpergewicht, seitliches Eindrehen und Schwung holen. Es darf rückwärts zum Abwurfpunkt gestartet werden. Beim Übertreten der Abwurflinie wird der Versuch mit 0 Punkten gewertet. Es gibt drei Probewürfe, der Weitesten wird gezählt.

Männer: 10 Kg Hammer

Frauen: 6 Kg Hammer

Punktevergabe:

z.B. 3,50 Meter = 350 Punkte



Station 5: Reifendrehen

Ein Traktorreifen muss innerhalb von 60 Sekunden so oft wie möglich gedreht werden. Der Reifen muss einmal ganz den Boden berührt haben bis er wieder gedreht werden darf, dabei aus einer Kniebeuge-Bewegung heben. Einziges Hilfsmittel sind Handschuhe. Es gibt drei Probedurchgänge, der Weitesten wird gezählt.

Punktevergabe:

Pro Umdrehung = 100 Punkte



Station 6: Baumstammslalom

Es wird als Team Slalom durch einen Parkour gelaufen. Der Baumstamm muss immer von Beiden auf der Schulter, oder über dem Kopf getragen werden und darf nicht abgelegt werden.

Sollte der Baumstamm während des Durchlaufs den Boden berühren, wird der Versuch mit 0 Punkten gewertet. Die Zeitmessung beginnt sobald das Team die Startlinie überquert hat, die Uhr wird gestoppt, wenn das letzte Teammitglied die Ziellinie mit Baumstamm überquert hat. Beim Umwerfen der Hindernisse muss der Lauf vom Start aus wieder neu begonnen werden, die Zeit läuft dabei weiter. Es gibt drei Probedurchgänge, der Weitesten wird gezählt. Die maximale Durchlaufzeit beträgt 1 Min. - danach wird der Versuch mit 0 Punkten gewertet.

Punktevergabe:

30 – 40 Sekunden = 700 Punkte

40 – 50 Sekunden = 500 Punkte

50 - 59 Sekunden = 300 Punkte

