

Fitnesscup 2017 in Zumikon

Fitnesscup 13. Januar

- Datum** Freitag, 13. Januar 2017
- Zeit** ab 18.15 bis ca. 20.30 Uhr (Startliste beachten)
- Appell** 15 Minuten vor Startzeit.
Die Riegen werden mit separater Startliste aufgeboten.
- Ort** **Zumikon:** Sporthalle Farlifang, Dorfstrasse 45, 8126 Zumikon.
Ein Lageplan ist bei der Ausschreibung auf unserer Homepage zu finden
(www.ztv.ch/azo/anlass/)
- Zulassung** Pro Mädchen- und Jugendriege der Region AZO kann je 1 Mannschaft mit Jahrgang 2000 und jünger zugelassen werden. Falls nicht alle Startplätze besetzt sein sollten, kann eine weitere Mannschaft aus der gleichen Riege gemeldet werden.
(bei überzähligen Mannschaften wird sofort die Leitung benachrichtigt).
- Jede Mannschaft besteht aus 5 Teilnehmern, es darf während des Wettkampfes niemand ausgewechselt werden.
- Die Altersstruktur der Mannschaft ist frei wählbar, solange die Jugendlichen Mitglied der entsprechenden Riege sind.
- Wettkampf** **Ein Raum für das Aufwärmen steht zur Verfügung.**
Eine Startliste wird ca. 2 Wochen vor dem Wettkampf den angemeldeten Riegen zugestellt.
- Auszeichnung** **Siegermannschaft: pro Teilnehmer einen Becher**
- Einzelrangierung: 33% der Teilnehmer je eine Medaille (Mädchen/Knaben getrennt)**
Jeweils 3 Kategorien für die Jahrgänge 2000 – 2003, 2004 – 2006 und Jahrgänge 2007 und jünger.
- Bei Punktegleichheit gilt**
- **Mannschaft: kleinere Zahl der Altersjahre zusammengezählt**
 - **Einzel: jüngerer Jahrgang**
 - **Allenfalls besseres Resultat im Springseilen**
- Startgeld** Pro Mannschaft Fr. 60.-, wird nach dem Wettkampf in Rechnung gestellt.



Versicherung Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmer/-innen sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

Anmeldung: Schriftlich oder per E-Mail bis spätestens **1. November 2016** an:
Fabian Wieland
Rosinlistrasse 5, 8623 Wetzikon
E-Mail: fabian.wieland@bluewin.ch

Das Anmeldeformular kann im Internet unter www.ztv.ch/azo/anlass heruntergeladen werden.

Hauptsponsorin



Wertung Die Anzahl Punkte entsprechen der Anzahl Ausführungen.
Wertungsblätter liegen bei der Anmeldestelle und werden dort ausgefüllt.

Intervall Leistungsdauer = 1 Minute, Pause = 2 Minuten

Posten 1



Flanke über Langbank (Breitseite nach oben). Die Füße müssen jeweils auf jeder Seite miteinander den Boden berühren.

Punkte: pro Flanke 1 Punkt

Posten 2



Rückenlage mit Griff an der Sprossenwand. Beine heben und senken, beide Füße müssen jeweils gleichzeitig den Boden, respektive die Sprossenwand berühren.

Punkte: Bodenberührung 1 Punkt
Sprossenwandberührung 1 Punkt

Posten 3



Materialtransport: drei Sandsäcke (ca. 200gr) werden im Wechsel zwischen zwei Reifen hin und her transportiert.
Abstand der Reifen = 3 Meter.

Punkte: pro abgelegten Sandsack im Reif 1 Punkt

Posten 4



Basketball im Stehen an die Wand stossen.
Abstand zur Wand = 2 Mattenbreiten (ca. 2.20m)
Stoss- / Wurfart = freigestellt
ein- / beidarmig = freigestellt

Punkte: Direktpraller an der Wand 1 Punkt
indirekt (via Boden) 0 Punkte

Posten 5



Springseilen

Punkte: pro Seildurchzug 1 Punkt
Hinweis: private Springseile sind nicht gestattet

Anmeldung

Fitnesscup 13. Januar 2017

Ich melde hiermit folgende Mannschaft:

Jahrgang 2000 und jünger

Mädchenriege: _____

Jugendriege: _____

Leiter/-in: Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Tel. Nr. _____ Mail: _____

Die Anmeldung gilt als verbindlich.

Das Startgeld wird nach dem Wettkampf in Rechnung gestellt.

Falls nicht alle Startplätze besetzt sein sollten,
so melde ich zusätzlich noch folgende Mannschaft:

Jahrgang 2000 und jünger

Mädchenriege: _____

Jugendriege: _____

Leiter/-in: Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Tel. Nr. _____ Mail: _____

Die Anmeldung gilt als verbindlich.

Das Startgeld wird nach dem Wettkampf in Rechnung gestellt.

(bei überzähligen Mannschaften wird sofort die Leitung benachrichtigt)



Bis spätestens 1. November 2016 senden an:

Fabian Wieland

Rosinlistrasse 5

8623 Wetzikon

Mail: fabian.wieland@bluewin.ch

Datum: _____ Unterschrift: _____

Hauptsponsorin

