

Weisungen Ozzo 5-Kampf 2024





Inhaltsverzeichnis

Wettkampf	3
<i>Mutationen</i>	3
<i>Kategorien</i>	3
<i>Auszeichnungen</i>	3
<i>Versicherung</i>	3
<i>Startgeld</i>	3
<i>Kampfrichter</i>	3
<i>Disziplinen</i>	4
Geräteturnen.....	4
Leichtathletik.....	4
Jokerdisziplinen.....	4
Wertetabellen	5
<i>Damen / Juniorinnen</i>	5
<i>Herren / Junioren</i>	6
Weisungen	7
<i>Geräteweisungen</i>	7
Boden/ Barren.....	7
Minitrampolin.....	7
Pferdsprung.....	8
Benotung (alle Geräte).....	8
<i>Jokerweisungen</i>	9
Stangenklettern.....	9
Seilspringen.....	9
Steinheben.....	10
Ballzielwurf.....	10



Wettkampf

Es ist ein Einzelwettkampf, mit zusätzlicher Vereinswertung.

Mutationen

Disziplinenwechsel sind nach der Meldung am Tag des Wettkampfs nicht mehr möglich.

Kategorien

Juniorinnen / Junioren
Aktive Damen / Herren
Vereinswertung (Herren und Damen getrennt)

Jahrgänge 2006 und jünger
Jahrgänge 2005 und älter
Die 5 höchsten Punktzahlen des Vereins (inkl. JuniorInnen) kommen in die Vereinswertung.

Auszeichnungen

Eine Auszeichnung erhalten alle Turnenden, welche zum besten Drittel zählen.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

Startgeld

Das Startgeld beträgt 35.-.

Kampfrichter

Bis und mit fünf Turnenden wird ein Kampfrichter gestellt (schätzbar oder messbar).
Ab sechs Turnenden werden zwei Kampfrichter gestellt, je einen für messbare und einen für schätzbare Disziplinen.

Alle schätzbaren Kampfrichter müssen Grundkenntnisse im Geräteturnen besitzen und den Wertungsrichterkurs vor dem Wettkampf besuchen.



Disziplinen

Der Wettkampf besteht aus einem 5-Kampf.

Die 5 Disziplinen können aus den Sparten:

- **Geräteturnen** Stufenbarren/ Barren; Bodenturnen; Pferd-/ Trampolinsprung
 - **Leichtathletik** Kugelstossen; Hochsprung; 80m-Lauf
 - **Jokerdisziplinen** Stangenklettern; Steinheben; Seilspringen; Ballzielwurf
- gewählt werden.

Es sind pro Sparte max. 2 Disziplinen wählbar.

Geräteturnen

Stufenbarren/ Barren	1 Versuch
Bodenturnen	Spickboden 1 Versuch
Sprung (Pferd oder Trampolin (nicht beides))	Pferd: Breit oder lang, 2 Versuche Trampolin: 2 Versuche

Leichtathletik

Kugelstossen	Herren/ Junioren: 5 kg Damen/ Juniorinnen: 4 kg 3 Versuche. 2 Probestöße sind erlaubt.
Hochsprung	6 Versuche. Auf Tartanplatz. 5cm Schritte. 1x Einspringen mit Latte erlaubt.
80m-Lauf	1 Versuch. Tartanbahn. Es sind max. 6mm Spikes an den Nagelschuhen erlaubt.

Jokerdisziplinen

Stangenklettern	Herren/ Junioren: 5m-Stange Damen/ Juniorinnen: 4m-Stange 2 Versuche, die bessere Zeit fließt in die Wertung ein.
Steinheben	Herren/ Junioren: 22.5 kg (max. Note 10) oder 18 kg (max. Note 9) Damen/ Juniorinnen: 12.5 kg (max. Note 10) oder 10 kg (max. Note 9) 1 Versuch pro Hand.
Seilspringen	1 Versuch. 60 Sekunden.
Ballzielwurf	1 Versuch. 90 Sekunden.



Wertetabellen

Damen / Juniorinnen

Note	80m	Hoch	Kugel	Klettern	Seilspringen	Ballzielwurf
10.00	11.00 s	1.50 m	9.40 m	2.6 s	200	23
9.90	11.10 s		9.20 m			
9.80	11.20 s	1.45 m	9.00 m			
9.70	11.30 s		8.80 m			
9.60	11.40 s	1.40 m	8.60 m			
9.50	11.50 s		8.40 m	3.1 s	188	21
9.40	11.60 s	1.35 m	8.20m			
9.30	11.70 s		8.00 m			
9.20	11.80 s	1.30 m	7.80 m			
9.10	11.90 s		7.60 m			
9.00	12.00 s	1.25 m	7.40 m	3.6 s	175	19
8.90	12.20 s		7.20 m			
8.80	12.40 s	1.20 m	7.00 m			
8.70	12.60 s		6.80 m			
8.60	12.80 s	1.15 m	6.60 m			
8.50	13.00 s		6.40 m	4.1 s	163	17
8.40	13.20 s	1.10 m	6.20 m			
8.30	13.40 s		6.00 m			
8.20	13.60 s	1.05 m	5.80 m			
8.10	13.80 s		5.60 m			
8.00	14.00 s	1.00 m	5.40 m	4.6 s	150	15

Steinheben Juniorinnen

	10.00	9.80	9.60	9.40	9.20	9.00	8.80	8.60	8.40	8.20	8.00
10 kg	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25

Steinheben Damen

	10.00	9.80	9.60	9.40	9.20	9.00	8.80	8.60	8.40	8.20	8.00
12.5 kg	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
10 kg						35	34	33	32	31	30



Herren / Junioren

Note	80m	Hoch	Kugel	Klettern	Seilspringen	Ballzielwurf
10.00	9.40 s	1.80 m	13.00 m	2.6 s	200	24
9.90	9.50 s		12.75 m			
9.80	9.60 s	1.75 m	12.50 m			
9.70	9.70 s		12.25 m			
9.60	9.80 s	1.70 m	12.00 m			
9.50	9.90 s		11.75 m	3.1 s	188	22
9.40	10.0 s	1.65 m	11.50 m			
9.30	10.10 s		11.25 m			
9.20	10.20 s	1.60 m	11.00 m			
9.10	10.30 s		10.75 m			
9.00	10.40 s	1.55 m	10.50 m	3.6 s	175	20
8.90	10.50 s		10.25 m			
8.80	10.60 s	1.50 m	10.00 m			
8.70	10.70 s		9.75 m			
8.60	10.80 s	1.45 m	9.50 m			
8.50	10.90 s		9.25 m	4.1 s	163	18
8.40	11.00 s	1.40 m	9.00 m			
8.30	11.10 s		8.75 m			
8.20	11.20 s	1.35 m	8.50 m			
8.10	11.30 s		8.25 m			
8.00	11.40 s	1.30 m	8.00 m	4.6 s	150	16

Steinheben Junioren

	10.00	9.80	9.60	9.40	9.20	9.00	8.80	8.60	8.40	8.20	8.00
18 kg	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16

Steinheben Herren

	10.00	9.80	9.60	9.40	9.20	9.00	8.80	8.60	8.40	8.20	8.00
22.5 kg	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
20 kg			26	25	24	23	22	21	20	19	18
18 kg						26	25	24	23	22	21



Weisungen

Geräteweisungen

Boden/ Barren

Eine Übung besteht aus mind. 6 bis max. 8 Elementen.

Mindestens 3 der zählenden Elemente müssen den aktuellen Schwierigkeitsstufen 5 oder höher der Einstufungstabelle entsprechen. Somit wird von der Note 10.00 ausgegangen.

Basiselemente werden in Technik und Haltung benotet, zählen aber nicht als Element.

Es ist erlaubt für Übungseingänge ein Minitrampolin oder ein Reutherbrett zu benutzen.

Einstufungstabellen EGT sind beim STV erhältlich.

Minitrampolin

Es sind zwei gleiche oder verschiedene Minitrampsprünge gestattet, wobei der bessere der beiden Sprünge in die Wertung kommt.

Die Ausgangsnote bestimmt sich durch die Schwierigkeit des Sprunges gemäss der Einstufungstabelle des STV EGT:

Schwierigkeitsstufe	Ausgangsnote
VI und VII	10.00
V	9.7
IV	9.4
Basissprünge	9.1

Kasten quer und Freisprünge über Kasten sind nicht erlaubt!



Pferdsprung

Die Höhe des Pferdes beträgt für alle Kategorien und Sprünge 1.25 m.
Es sind zwei Sprünge gestattet, wobei der bessere in die Wertung kommt.
Für alle Sprünge gelten die folgenden Ausgangsnoten:

Pferd breit:

Wende, Kehre, Flanke, Hocke	8.60
Grätsche ohne Anschweben	8.80
Bücke ohne Anschweben (Hocke gestreckt)	9.00
Grätsche mit Anschweben	9.60
Bücke mit Anschweben	9.80
Hechtgrätsche, Hecht	10.00
Überschlag	10.00
Schwierigere Sprünge	10.00

Pferd lang:

Grätsche ohne Anschweben	9.20
Bücke ohne Anschweben	9.40
Grätsche mit Anschweben	9.80
Bücke mit Anschweben	10.00
Hecht	10.00
Rad	10.00
Überschlag	10.00
Schwierigere Sprünge	10.00

Benotung (alle Geräte)

Haltung	Abzug
Kleiner Fehler	0.10
Mittlerer Fehler	0.20
Grosser Fehler	0.30

Technik	Abzug
Kleiner Fehler	0.10
Mittlerer Fehler	0.20
Grosser Fehler	0.30

Landung (Abzug max. 0.30 ohne Sturz)	Abzug
Keine korrekte Landeposition	0.10
Unsicherheit: pro Ausgleichsschritt	0.10

Sturz	Abzug
Sturz am, aufs oder vom Gerät	0.40
+ Technik und Haltung des geturnten Elementes	(total inkl. Sturz max. 0.80 Punkte)



Eine durch den Sturz unterbrochene Übung darf nicht wiederholt werden, jedoch an der Stelle fortgesetzt werden, wo der Sturz erfolgte.

Haltung und Halteteile	Abzug
Nicht vorgesehener Unterbruch	0.20
Nur 1 Sekunde gehalten	0.20
Weniger als 1 Sekunde gehalten	0.30

Aufbau und Schwierigkeit	Abzug
Fehlendes Element	1.00
Ist ein Basiselement zählend (gehört also zu den 6 Teilen)	0.50
Unerlaubter Leerschwing	0.20
Unerlaubter Zwischenschwing	0.40

Als Leerschwing gelten Schwünge, die entweder im Vor- oder Rückschwing zu keinen Element führen. **Zwei Leerschwünge am Barren sind erlaubt.**

Als Zwischenschwing gelten Schwünge, die weder im Vor- noch im Rückschwing zu einem Element führen.

Kombination, Präsentation und Verhaltensabzüge	Abzug
Hilfeleistung verbal und durch Zeichen	0.20 je Hilfe
Aktive Trainer*innenhilfe	0.80 je Hilfe
Unsportliches Verhalten	0.30
Unerlaubte Beeinflussung der Wertungsrichter*innen	0.30

Pferdsprung	Notenanteil
Richtiger Sprung	50 %
1. Flugphase	15 %
2. Flugphase	15 %
Landung und Richtung	10 %
Haltung	10 %

Jokerweisungen

Stangenklettern

Es darf nur an einer Stange geklettert werden.
Kommando: Auf die Plätze - Fertig - Los. Erst auf Los darf die Stange berührt werden.
Der Durchgang mit der besseren Zeit fließt in die Wertung ein.

Seilspringen

1 Versuch à 60 Sekunden.
Nur zweibeinige Sprünge sind gültig. Pro Sprung gilt nur ein Durchschwingen des Seils (keine «Doppel-Sprünge»).

Sprünge ausserhalb des 2 x 2 m grossen Feldes werden nicht gezählt.



Sprünge, die durch Anhängen unterbrochen werden, werden nicht gezählt.
Es wird mit einem zur Verfügung gestelltem «Speed-Springseil» gesprungen (Stahl mit Kunststoffummantelung).

Steinheben

Herren / Junioren: 22,5 kg max. Note 10; 18 kg max. Note 9

Damen / Juniorinnen: 12,5 kg max. Note 10; 10 kg max. Note 9

Der Teilnehmende muss Hebungen mit dem rechten und dem linken Arm vornehmen.

Ab 15 Hebungen werden für den stärkeren Arm im Maximum 3/5 des Totals aller Hebungen angerechnet. Dies ergibt die folgenden Verhältniszahlen:

Hebungen mit schwächerem Arm:	Maximal anrechenbare Hebungen mit stärkerem Arm:
0	14
1	13
2	12
3	11
4	10
5	9
6	9
7	11
8	12
9	14
10	15
11	17
12	18
13	20
14	21

Für eine gültige Hebung muss der Stein regelmässig aus der Tiefstellung (Hocke) zur Hochstrecke gehoben und wieder in die Ausgangsstellung (ca. 15 bis 20 cm über Boden) zurückgeführt werden. Die Bewegung darf dabei nicht unterbrochen werden (flüssiger Bewegungsablauf).

Wird der Stein mit einem anderen Körperteil vor dem Niederfall bewahrt, wird diese Hebung als ausgeführte, jedoch ungültige Hebung gewertet.

Während des Hebens darf der Stein nicht auf den Boden abgestellt werden, ansonsten muss das Heben mit der entsprechenden Hand abgebrochen werden. Die bis dahin geleisteten und gültigen Hebungen werden gezählt.

Es werden nur die fertigen und fehlerfreien Hebungen gezählt.

Ballzielwurf

Es sind möglichst viele Tennisbälle innerhalb von 90 Sekunden durch das Ziel zu werfen.
Gewertet wird jeder Treffer als Punkt.

Ablauf: Ball holen – laufen – werfen – Ball holen – laufen



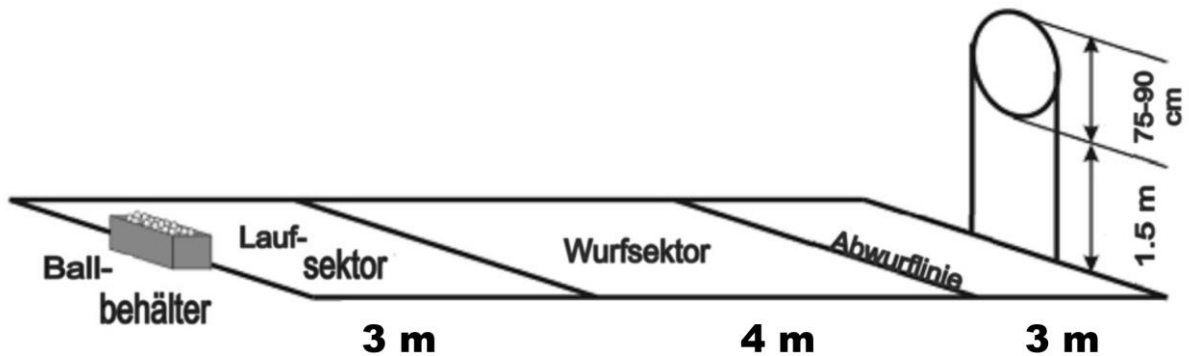
Gestartet wird beim Ballbehälter, hinter der Linie, ohne Ball in der Hand. Es darf pro Lauf nur ein Ball aus dem Ballbehälter genommen werden.

Die Laufstrecke mit dem Ball beträgt mindestens 3m. Beim Abwurf müssen beide Füße im Wurfsektor stehen.

Zurückrollende Bälle dürfen nicht verwendet werden!

Die Anlage wird wie folgt aufgestellt:

Die Distanz zwischen Abwurflinie und Ballbehälter beträgt 7.00 m. Das Ziel, ein Reif \varnothing 75-90 cm, hängt zwischen zwei Hochsprungständern oder Pfosten. Die Unterkante des Reifens ist 1.50 m ab Boden. Die Abwurflinie ist 3m vom Ziel entfernt.



Die Weisungen müssen befolgt werden.

Unsportlichkeiten und Nichteinhalten der Regeln können eine Disqualifikation zur Folge haben!