

# Weisungen Ozzo 5-Kampf 2023





## Inhaltsverzeichnis

<b>Wettkampf</b> .....	<b>3</b>
<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
<b>Wertetabellen</b> .....	<b>5</b>
<i>Damen / Juniorinnen</i> .....	5
<i>Herren / Junioren</i> .....	5
<b>Weisungen</b> .....	<b>6</b>
<i>Geräteweisungen</i> .....	6
Boden / Barren.....	6
Minitrampolin.....	6
Pferdsprung.....	7
Benotung (alle Geräte).....	7
<i>Jokerweisungen</i> .....	8
Stangenklettern.....	8
Seilspringen.....	8
Steinheben.....	9



## Wettkampf

Es ist ein Einzelwettkampf, mit zusätzlicher Vereinswertung.

### Kategorien

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

Jahrgänge 2005 und jünger  
Jahrgänge 2004 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 sechs 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)
- 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.



## Wertetabellen

### Damen / Juniorinnen

Note	80m	Hoch	Kugel	Klettern	Seilspringen	Steinheben	
						12.5kg	10 kg
10.00	11.00 s	1.50 m	9.40 m	2.6 s	200	35	
9.90	11.10 s		9.20 m				
9.80	11.20 s	1.45 m	9.00 m			34	
9.70	11.30 s		8.80 m				
9.60	11.40 s	1.40 m	8.60 m			33	
9.50	11.50 s		8.40 m	3.1 s	188		
9.40	11.60 s	1.35 m	8.20m			32	
9.30	11.70 s		8.00 m				
9.20	11.80 s	1.30 m	7.80 m			31	
9.10	11.90 s		7.60 m				
9.00	12.00 s	1.25 m	7.40 m	3.6 s	175	30	35
8.90	12.20 s		7.20 m				
8.80	12.40 s	1.20 m	7.00 m			29	34
8.70	12.60 s		6.80 m				
8.60	12.80 s	1.15 m	6.60 m			28	33
8.50	13.00 s		6.40 m	4.1 s	163		
8.40	13.20 s	1.10 m	6.20 m			27	32
8.30	13.40 s		6.00 m				
8.20	13.60 s	1.05 m	5.80 m			26	31
8.10	13.80 s		5.60 m				
8.00	14.00 s	1.00 m	5.40 m	4.6 s	150	25	30



Herren / Junioren

Note	80m	Hoch	Kugel	Klettern	Seilspringen	Steinheben	
						22.5kg	18 kg
10.00	9.40s	1.80 m	13.00m	2.6 s	200	26	
9.90	9.50 s		12.75 m				
9.80	9.60 s	1.75 m	12.50m			25	
9.70	9.70 s		12.25 m				
9.60	9.80 s	1.70 m	12.00m			24	
9.50	9.90 s		11.75 m	3.1 s	188		
9.40	10.0 s	1.65 m	11.50 m			23	
9.30	10.10 s		11.25 m				
9.20	10.20 s	1.60 m	11.00m			22	
9.10	10.30 s		10.75				
9.00	10.40 s	1.55 m	10.50	3.6 s	175	21	26
8.90	10.50 s		10.25				
8.80	10.60 s	1.50 m	10.00			20	25
8.70	10.70 s		9.75				
8.60	10.80 s	1.45 m	9.50			19	24
8.50	10.90 s		9.25	4.1 s	163		
8.40	11.00 s	1.40 m	9.00			18	23
8.30	11.10 s		8.75				
8.20	11.20 s	1.35 m	8.50			17	22
8.10	11.30 s		8.25				
8.00	11.40 s	1.30 m	8.00	4.6 s	150	16	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)

<b>Haltung</b>	<b>Abzug</b>
Kleiner Fehler	0.10
Mittlerer Fehler	0.20
Grosser Fehler	0.30

<b>Technik</b>	<b>Abzug</b>
Kleiner Fehler	0.10
Mittlerer Fehler	0.20
Grosser Fehler	0.30

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

<b>Sturz</b>	<b>Abzug</b>
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.





<b>Haltung und Halteteile</b>	<b>Abzug</b>
Nicht vorgesehener Unterbruch	0.20
Nur 1 Sekunde gehalten	0.20
Weniger als 1 Sekunde gehalten	0.30

<b>Aufbau und Schwierigkeit</b>	<b>Abzug</b>
Fehlendes Element	1.00
Ist ein Basiselement zählend (gehört also zu den 6 Teilen)	1.00
Unerlaubter Leerschwung	0.20
Unerlaubter Zwischenschwung	0.40

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

Als Zwischenschwung gelten Schwünge, die weder im Vor- noch im Rückschwung zu einem Element führen.

<b>Kombination, Präsentation und Verhaltensabzüge</b>	<b>Abzug</b>
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

<b>Pferdsprung</b>	<b>Notenanteil</b>
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.

**Die Weisungen müssen befolgt werden.**

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