

## **WETTKAMPFBESTIMMUNG SCHAFFHAUSER SECHSKAMPF**

Ziel des Schaffhauser Sechskampfes ist es, auch diejenigen Turner:innen, die bisher nicht spezifische Disziplinen trainieren konnten, eine Wettkampfform für die SHMV 2021 zu bieten. Dabei sind die Disziplinen so vielseitig wie die unterschiedlichen Sportarten im STV.

Alle Turner:innen machen jeweils alle Disziplinen; das Sechskampf Resultat zählt. Die Resultate werden geschlechtergetrennt zwischen allen Teilnehmenden des Sechskampfs verglichen und Rangpunkte vergeben. Eine Riege besteht aus mindestens sechs Turnenden. Bei mehr als 6 Turnenden werden nur die besten sechs Resultate für die Wertung der Vereine gezählt. Bei 12 und mehr Turnenden werden bei diesen Wettkämpfen automatisch 6er-Teams entsprechend der Leistungen gebildet.

Der Verein mit den wenigsten Rangpunkten gewinnt den Schaffhauser Sechskampf. Bei Gleichstand werden die gleichen Platzierungen vergeben.

Die Disziplinen können in der Halle oder im Freien (ausser Disziplin 4) absolviert werden. In den Innenräumen gilt Maskenpflicht und der Abstand von 1.5 Metern muss eingehalten werden.

Zur Veranschaulichung finden sich zu sämtlichen Disziplinen des Schaffhauser Sechskampfs Videos auf [www.shmv2021.ch](http://www.shmv2021.ch).

### **1. Disziplin Stütz-Challenge am Barren**

Wer kann am meisten Stützel?

Nach dem Üben hat man nur einen Versuch. Anschliessend wird eine Minute am Stück «gestützelt». Die Abstände zwischen den einzelnen Barrenberührungen sind den Teilnehmenden überlassen. Die Länge zählt vom einen Barren-Pfosten zum anderen Barren-Pfosten. Gezählt wird jede Länge, sobald diese erreicht wurde. Eine Länge gilt als erreicht, sobald der ganze Körper der Turnenden hinter dem Ziel-Pfosten ist. Berühren die Teilnehmenden den Boden (Sturz) wird wieder beim Pfosten angefangen. Eine angefangene Länge darf nicht zum Punkttotal dazugerechnet werden. Ob und wie die:der Turner:in die Blickrichtung wechselt, ist ihr:ihm überlassen – dafür darf auch der Boden hinter dem Pfosten berührt werden.

Im Resultateblatt zu melden ist: Anzahl Barrenlängen

### **2. Disziplin Unihockeyslalom**

Wer hat das beste Ballgefühl beim Slalom?

Auf einer Strecke von 15 Metern werden 10 Malstäbe im gleichen Abstand verteilt, wobei die Länge des Abstandes frei gewählt werden darf. Anfang und Schluss sind mit einer anderen Markierung zu definieren (z.B. Markierungshütchen o.ä.). Nach dem Üben hat man nur einen Versuch. Anschliessend wird der Slalom eine Minute absolviert. Gezählt wird jede Länge nach 15 Metern, sobald diese erreicht wurde. Eine Länge gilt als erreicht, sobald der ganze Körper der Turnenden hinter der Markierung ist.

Im Resultateblatt zu melden ist: Anzahl Slalomlängen

### **3. Disziplin Standweitsprung**

Wer kann aus dem Stand am weitesten springen?

Nach dem Üben haben die Teilnehmenden drei Versuche. Der beste Versuch zählt. Gestartet wird mit beiden Füßen beim Nullpunkt und aus dem Stand. Es darf aus dem Stand Schwung geholt werden. Auf welcher Bodenunterlage (Bodenbeschaffenheit) gesprungen wird, ist frei wählbar. Gemessen wird beim hintersten Körperteil (hinterkant).

Im Resultateblatt zu melden ist: Weite in Zentimetern

#### **4. Disziplin Beugehang-Challenge an den Schaukelringen**

Wer kann sich während dem Schaukeln länger im Beugehang halten?

Nach dem Üben hat man nur einen Versuch. Gestartet wird ab dem Schwedenkasten (5 Elemente). Pro Schwung gibt es einen Punkt. Der Punkt zählt erst, wenn der «Tote-Punkt» erreicht wurde. Der «Tote-Punkt» ist der vorderste bzw. der hinterste Punkt beim Vor- bzw. Rückschwung. Gezählt wird jeweils vorne und hinten. Der Beugehang gilt als aufgegeben, sobald die Nase unterhalb der Ringe (unterkant) ist. Für die Disziplin dürfen auch Ringleder verwendet werden.

Im Resultateblatt zu melden ist: Anzahl Punkte

#### **5. Disziplin Medizinballwurf**

Wer wirft den Medizinball am weitesten?

Nach dem Üben hat man drei Versuche. Der beste Versuch zählt. Es wird ein Medizinball von drei Kilogramm verwendet, die Grösse des Balls ist frei wählbar. Der Nullpunkt darf beim Wurf nicht übertreten werden, sonst ist es ein ungültiger Versuch. Wurftechnik und Bodenunterlage (Bodenbeschaffenheit) des Anlaufs ist frei wählbar. Gemessen wird beim Aufprallpunkt des Balls hinterkant.

Im Resultateblatt zu melden ist: Weite in Zentimetern

#### **6. Disziplin gymnastische Beweglichkeit**

Wer ist am beweglichsten?

Nach dem Üben hat man nur einen Versuch. Die Turnenden stehen auf einer Langbank und versuchen die Hände möglichst nahe zum Boden zu bringen (sog. «Briefmarke»). Die Beine sind gestreckt und die Fussinnenkanten berühren sich. Gemessen wird der Abstand zwischen Boden und dem tiefsten Punkt beim Kopf (ohne Haare). Die Langbank von Alder & Eisenhut ist 38 cm hoch. Sollte die Höhe eurer Langbank davon abweichen, bitte um Vermerk im Resultateblatt. Es dürfen keine Hilfsmittel (bspw. Drücken auf den Rücken durch andere Turnende) verwendet/beansprucht werden.

Im Resultateblatt zu melden ist: Abstand in Zentimetern

Thayngen, 06. Mai 2021