48. Frühlingsmehrkampf Rüegsauschachen

Samstag, 27. April 2024

Zusätzliche Informationen

Anreise

Ab dem Bahnhof «Hasle-Rüegsau» über die Brücke und geradeaus weiter bis zum Coop. Dort links abbiegen.

Parkplätze finden sich in beschränkter Anzahl direkt vor dem Schulhaus, sowie auf dem Blaser-Areal (Lageplan beachten).

Ablauf Wettkampf

Der Frühlingsmehrkampf ist ein Vierkampf. Dabei ist der Sprint obligatorisch für alle Teilnehmenden und wird gemäss Zeitplan durchgeführt. Die Serieneinteilung wird am Anschlagbrett (siehe Lageplan) ausgehängt. Es liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden, zur richtigen Zeit am Start zu erscheinen. Die restlichen drei Disziplinen dürfen frei gewählt werden (verfügbare Disziplinen siehe unten). Diese werden direkt auf Platz ausgewählt und müssen nicht vorangemeldet werden.

Alle Teilnehmenden erhalten ein Wettkampfblatt, welches sie zur jeweiligen Disziplin mitbringen und dort dem/der Anlageverantwortlichen abgeben. Die erzielten Resultate werden auf dem Wettkampfblatt eingetragen und den Teilnehmenden zurückgereicht. Nach der letzten Disziplin wird das Wettkampfblatt von den Anlageverantwortlichen behalten und ans Wettkampfbüro weitergereicht.
Anmerkung 1: Das Sprintresultat ist nicht auf dem Wettkampfblatt einsehbar.
Anmerkung 2: Die Anmeldung zum Hürdensprint erfolgt im Zielbereich des Sprints.

Es ist zu beachten, dass für gewisse Disziplinen nur ein beschränktes Zeitfenster zur Verfügung steht (Speer, Hürden) oder Kategorien-spezifische Anlagen benutzt werden sollten (Ball). Dazu bitte die die Angaben auf dem Zeitplan beachten.

Disziplinen

Zur Auswahl stehen die nachfolgenden Disziplinen:

Weit
Hoch (Mindesthöhe 85 cm)
Kugel
Ball (bis und mit U16)
Speer (ab U16)
Hürden (ab U10)
1000m (Rasen)

Die jeweiligen Gewichte / Distanzen sind der Tabelle weiter unten zu entnehmen.

48. Frühlingsmehrkampf Rüegsauschachen

Samstag, 27. April 2024

UBS KidsCup

Alle Teilnehmenden der Kategorien U16 und jünger nehmen automatisch am UBS KidsCup teil. Dies ist ein Dreikampf bestehend aus 60m Sprint, Weitsprung und Ballwurf. Das heisst aber **nicht**, dass diese Disziplinen (ausgenommen Sprint) zwingend durchgeführt werden müssen. Eine Athletin darf also neben dem Sprint auch Hochsprung, Kugelstossen und 1000m machen.

Gewertet wird am Wettkampftag der Vierkampf. Entsprechend werden bei der Rangverkündigung die Resultate aus allen vier absolvierten Disziplinen beachtet. Für den UBS KidsCup erfolgt keine separate Rangverkündigung. Die Resultate des Dreikampfs sind auf der Website von UBS KidsCup einsehbar.

Es dürfen natürlich auch nur die drei UBS KidsCup Disziplinen absolviert werden. Sollte dies gewünscht werden, muss das Wettkampfblatt nach der dritten Disziplin selbständig im Wettkampfbüro abgegeben werden. Gewertet wird das Resultat trotzdem als Vierkampf (vierte Disziplin: Null Punkte).

Zugang Anlagen und IV-WC für Rollstuhlgänger*innen

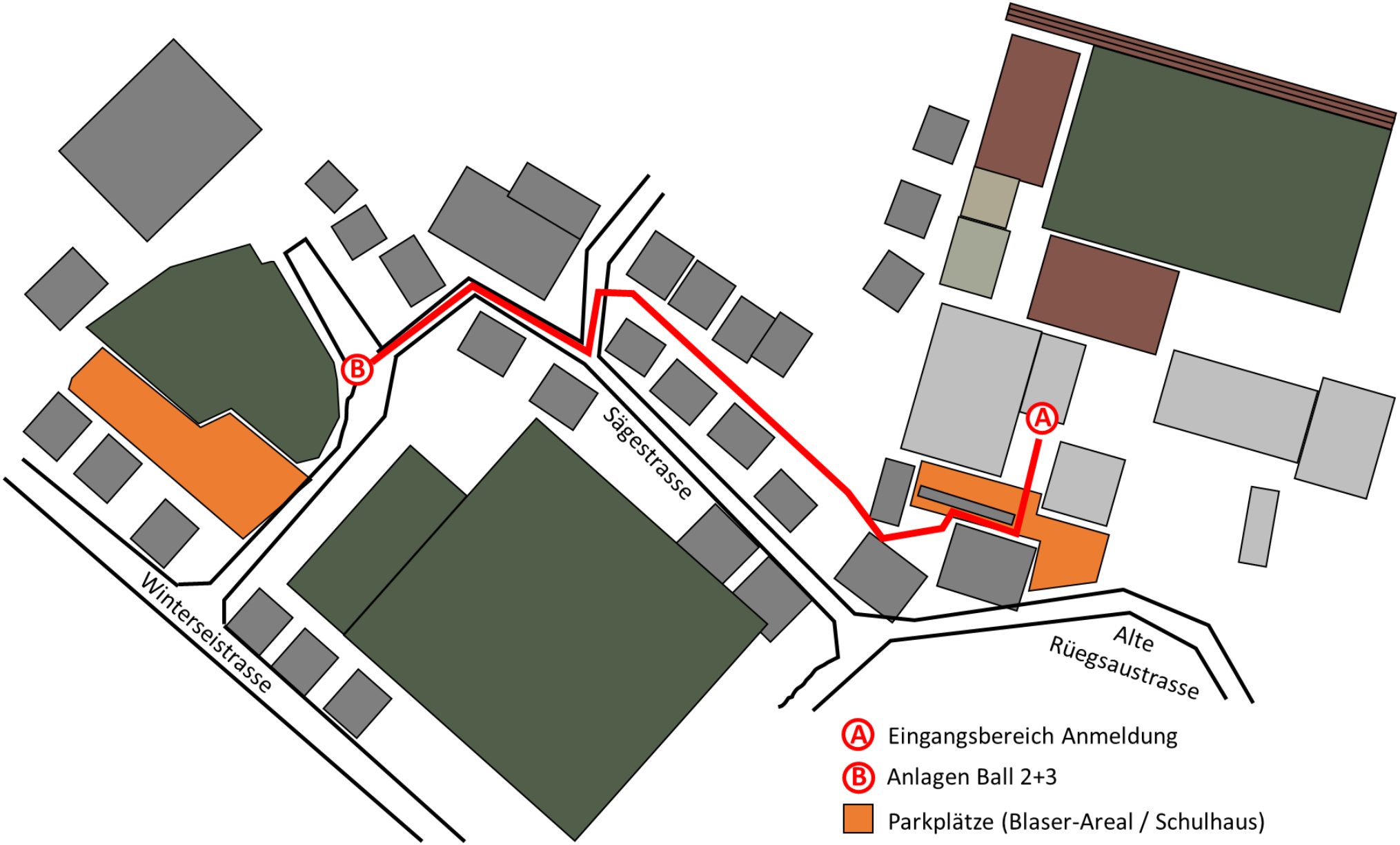
Die Anlagen sind grösstenteils Rollstuhlgängig. Entsprechende Parkplätze und Toiletten sind vorhanden. Zumal die Toiletten nur mit Schlüssel zum Schulhaus zugänglich sind, bitten wir um Voranmeldung.

Kontakt

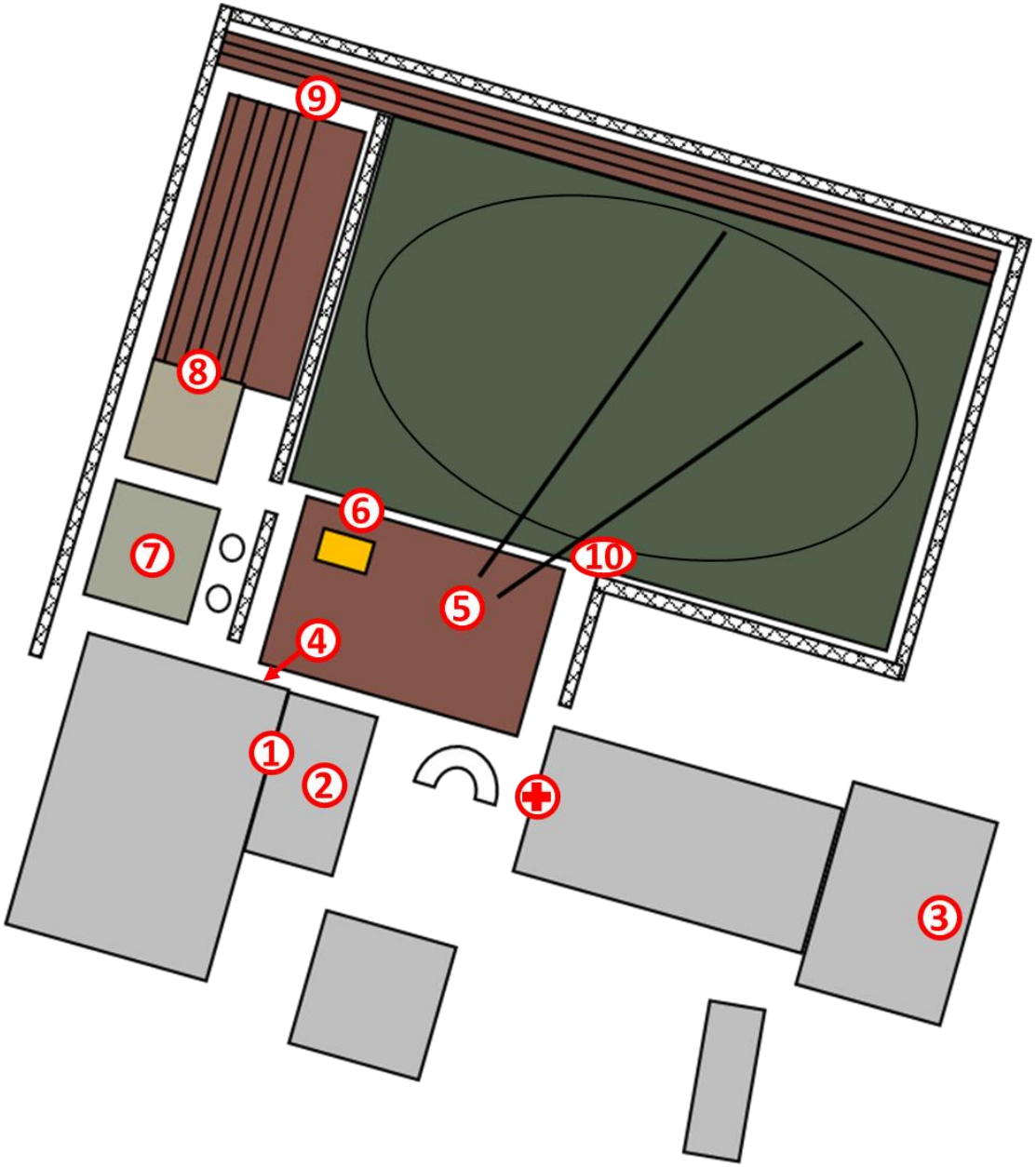
e-mail: fmk.ruegsauschachen@gmx.ch

Telefon: 079 640 59 96

Lageplan A (Parkplätze / Ballwurf-Anlagen 2 + 3)



Lageplan B (Schulsportanlage Rüegsauschachen)



1) Anmeldung / Wettkampfbüro
2) Garderoben männliche Kategorien
3) Garderoben weibliche Kategorien
4) Anschlagbrett
5) Speer / Ball 1
6) Hochsprung
7) Kugel
8) Weit
9) Zielbereich Sprint / Hürden
10) Start + Ziel 1000 m

FMK 2024 – weibliche Kategorien

	Kat. LA	Jahrgang	UBS Kids Cup								
			Kat.	Sprint	Weit	Ball	Hürden	Hoch	Kugel	Speer	1000m
weibliche Kategorien	U08 W	2017 u. j.	W07	60 m	Zone	200 g		✓	2.5 kg		✓
	U10 W	2016	W08	60 m	Zone	200 g	60 m/60 cm	✓	2.5 kg		✓
		2015	W09	60 m	Zone	200 g	60 m/60 cm	✓	2.5 kg		✓
	U12 W	2014	W10	60 m	Zone	200 g	60 m/68.6 cm	✓	2.5 kg		✓
		2013	W11	60 m	Zone	200 g	60 m/68.6 cm	✓	2.5 kg		✓
	U14 W	2012	W12	60 m	Zone	200 g	60 m/76.2 cm	✓	3.0 kg		✓
		2011	W13	60 m	Zone	200 g	60 m/76.2 cm	✓	3.0 kg		✓
	U16 W	2010	W14	60 m	Zone	200 g	80 m/76.2 cm	✓	3.0 kg	400 g	✓
		2009	W15	60 m	Zone	200 g	80 m/76.2 cm	✓	3.0 kg	400 g	✓
	U18 W	2008/2007		100 m	Balken		100 m/76.2 cm	✓	3.0 kg	500 g	✓
	U20 W	2006/2005		100 m	Balken		100 m/84 cm	✓	4.0 kg	600 g	✓
	U23 W	2004 - 2002		100 m	Balken		100 m/84 cm	✓	4.0 kg	600 g	✓
	W – W 35	2001 - 1985		100 m	Balken		100 m/84 cm	✓	4.0 kg	600 g	✓
	ab W 40	1984 u. ä.		100 m	Balken		80 m/76.2 cm	✓	4.0 kg	600 g	✓
	ab W 50	1974 u. ä.		100 m	Balken		80 m/76.2 cm	✓	3.0 kg	500 g	✓
	ab W 60	1964 u. ä.		100 m	Balken		80 m/68.6 cm	✓	3.0 kg	500 g	✓
	ab W 75	1949 u. ä.		100 m	Balken		80 m/68.6 cm	✓	2.5 kg	400 g	✓

FMK 2024 – männliche Kategorien

	Kat. LA	Jahrgang	UBS Kids Cup								
			Kat.	Sprint	Weit	Ball	Hürden	Hoch	Kugel	Speer	1000m
männliche Kategorien	U08 M	2017 u. j.	M07	60 m	Zone	200 g		✓	2.5 kg		✓
	U10 M	2016	M08	60 m	Zone	200 g	60 m/60 cm	✓	2.5 kg		✓
		2015	M09	60 m	Zone	200 g	60 m/60 cm	✓	2.5 kg		✓
	U12 M	2014	M10	60 m	Zone	200 g	60 m/68.6 cm	✓	2.5 kg		✓
		2013	M11	60 m	Zone	200 g	60 m/68.6 cm	✓	2.5 kg		✓
	U14 M	2012	M12	60 m	Zone	200 g	80 m/76.2 cm	✓	3.0 kg		✓
		2011	M13	60 m	Zone	200 g	80 m/76.2 cm	✓	3.0 kg		✓
	U16 M	2010	M14	60 m	Zone	200 g	100 m/84 cm	✓	4.0 kg	600 g	✓
		2009	M15	60 m	Zone	200 g	100 m/84 cm	✓	4.0 kg	600 g	✓
	U18 M	2008/2007		100 m	Balken		110 m/91.4 cm	✓	5.0 kg	700 g	✓
	U20 M	2006/2005		100 m	Balken		110 m/99.1 cm	✓	6.0 kg	800 g	✓
	U23 M	2004 - 2002		100 m	Balken		110 m/106.7 cm	✓	7.26 kg	800 g	✓
	M	2001 - 1985		100 m	Balken		110 m/106.7 cm	✓	7.26 kg	800 g	✓
	ab M 35	1984 u. ä.		100 m	Balken		110 m/99.1 cm	✓	7.26 kg	800 g	✓
	ab M 50	1974 u. ä.		100 m	Balken		100 m/91.4 cm	✓	6.0 kg	700 g	✓
	ab M 60	1964 u. ä.		100 m	Balken		100 m/84 cm	✓	5.0 kg	600 g	✓
	ab M 70	1954 u. ä.		100 m	Balken		80 m/76.2 cm	✓	4.0 kg	500 g	✓
	ab M 80	1944 u. ä.		100 m	Balken		80 m/68.6 cm	✓	3.0 kg	400 g	✓