Ausschreibung

des GV

Rheinland-Pfalz

2016

Jugendwettkämpfe

im

Gewichtheben

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wettkampf** | **Ort** | **Meldeschluss** |
|  |  |  |
| **07.02.2016** |  |  |
| 1.Kampftag Jugendliga | Mutterstadt | **24.01.2016** |
|  |  |  |
| **03.04.2016** |  |  |
| 2.Kampftag Jugendliga | Altrip | **20.03.2016** |
|  |  |  |
| **05.06.2016** |  |  |
| Rheinland-Pfalzmeisterschaften | Grünstadt | **23.05.2016** |
|  |  |  |
| **09.10.2016** |  |  |
| 3.Kampftag Jugendliga | Mutterstadt | **25.09.2016** |
|  |  |  |
| **06.11.2016** |  |  |
| 4.Kampftag Jugendliga | Speyer | **23.10.2016** |
|  |  |  |
| **04.12.2016** |  |  |
| 5.Kampftag Jugendliga | Grünstadt | **20.11.2016** |
|  |  |  |

**Verbindliche Angaben für die Jugendwettkämpfe 2016**

**Altersklassen:**

|  |  |
| --- | --- |
| Jugend | 2001/2000/1999 |
| Schüler | 2002/2003 |
| D-Jugend | 2004/2005 |
| E-Jugend | 2006/2007/2008 und jünger |

**Größenklassen:**

|  |  |
| --- | --- |
| Schüler männlich: | -150 cm; -158 cm; -168 cm; +168 cm |
| Schüler weiblich: | -150 cm; -158 cm; -168 cm; +168 cm |
| D-Jugend männlich: | -140 cm; -148 cm; -158 cm; +158 cm |
| D-Jugend weiblich | -140 cm; -148 cm; -158 cm; +158 cm |
| E-Jugend | Jeder Jahrgang eine Klasse |

**Gewichte für Kugelschockwurf:**

|  |  |
| --- | --- |
| Jugend männlich | 5 kg |
| Jugend weiblich | 4 kg |
| Schüler männlich | 4 kg |
| Schüler weiblich | 3 kg |
| D-Jugend | 3 kg |
| E-Jugend AK 9 + 10 | 3 kg |
| E-Jugend AK 8 und jünger | 2 kg |

Je drei Wertungswürfe

Bewertung: (Wurfweite in cm x 7,5 / Körpergewicht)x0,66

**Sprungdisziplinen:**

|  |  |
| --- | --- |
| Jugend | Dreierhoppsprung |
| Schüler | Dreierhoppsprung |
| D-Jugend | Dreierhoppsprung |
| E-Jugend | Dreierhoppsprung |

Je zwei Wertungssprünge!

Bewertung: (Weite in cm x 0,2)x0,66

**Pendellauf:**

2 Wertungsläufe

Bewertung: ((13-Zeit in Sekunden) x 20 + 100)x0,66

**Liegestütze:**

E-Jugend:

Bewertung: max. 20 WDH => je (WDH 5 Punkte)x0,66

Schüler:

Bewertung: max WDH-Anzahl in 30 Sekunden => (Ergebnis x 4,5)x0,66

***Die Durchführungsbestimmungen sind zu beachten!***

**Bauchmuskeltest:**

**E + D-Jugend**

Bewertung: Max. Wiederholungen in 30 Sek. ! (1 WH = 1 Punkt)

**Schüler:**

**Anristen**

Bewertung: Max. Wiederholungen in 30 Sek. ! (1 WH = 4 Punkte)

Die Schüler müssen beim Abwiegen angeben ob Sie Anristen oder den Bauchmuskeltest absolvieren möchten. Die Wahl kann nach dem Abwiegen nicht mehr revidiert werden! Es ist darauf zu achten, dass die Bewertung /Bepunktung des Bauchmuskeltests bei den Schülern dem der E- und D-Jugend entspricht (1 WH = 1 Punkt).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Wettkampf** | **Wettkampfort** | **Disziplinen** |
| 07.02.2016 | 1. WK Jugendliga | Mutterstadt | DreierhoppKugelschockBauchmuskeltest/AnristenLiegestütze |
| 03.04.2016 | 2. WK Jugendliga | Altrip | DreierhoppKugelschockPendellaufLiegestütze |
| 05.06.2016 | RLP.- Meisterschaften | Grünstadt | DreierhoppKugelschockBauchmuskeltest/AnristenLiegestütze |
| 09.10.2016 | 3. WK Jugendliga | Mutterstadt | DreierhoppKugelschockLiegestützeBauchmuskeltest/Anristen |
| 06.11.2016 | 4. WK Jugendliga | Speyer | DreierhoppKugelschockBauchmuskeltest/AnristenPendellauf |
| 04.12.2016 | 5. WK Jugendliga | Grünstadt | DreierhoppKugelschockBauchmuskeltest/AnristenLiegestütze |
|  |  |  |  |

 GV

Rheinland-Pfalz

**Ausschreibung**

1.Kampftag Jugendliga

am 07.02.2016

|  |  |
| --- | --- |
| Veranstalter: | GV Rheinland-Pfalz |
| Ausrichter: | AC 1892 Mutterstadt |
| Wettkampfstätte: | AC-Halle, Waldstraße 63, 67112 Mutterstadt |
| Startberechtigt: | Gewichtheber der Schüler, D- und E-Jugend |
|  |  |
| Wettbewerb: | Der Wettbewerb wird als Sechskampf durchgeführt.Reißen und Stoßen nach Technikbewertung.Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt. |
|  |  |
| Meldungen an: | Dennis EichnerTel.: 0176-84330082E-Mail: dennis.eichner.gvrlp@gmail.com |
|  |  |
| Meldeschluss: | 24.01.2016, Nachmeldung doppelte Startgebühr |
|  |  |
| Startgeld: | Pro Teilnehmer: 5€ |
|  |  |
| Wettkampfleitung: | Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter |
|  |  |
| Kampfgericht: | Wird durch den KO des GVRLP bestellt |
|  |  |
| Zeitplan: | 8.15 bis 9.00 Uhr Wiegen und Messen der Teilnehmer.09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik10.00 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben |
|  |  |
| Auszeichnung: | Alle Teilnehmer sowie die Mannschaften erhalten eine Urkunde |

 Peter Amberger John Attilo

AC 1892 Mutterstadt GVRLP Jugendleiter

 GV

Rheinland-Pfalz

**Ausschreibung**

2.Kampftag Jugendliga

am 03.04.2016

|  |  |
| --- | --- |
| Veranstalter: | GV Rheinland-Pfalz |
| Ausrichter: | AC 1923 Altrip |
| Wettkampfstätte: | Ludwigsplatz 9, 67122 Altrip |
| Startberechtigt: | Gewichtheber der Schüler, D- und E-Jugend |
|  |  |
| Wettbewerb: | Der Wettbewerb wird als Sechskampf durchgeführt.Reißen und Stoßen nach Technikbewertung.Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt. |
|  |  |
| Meldungen an: | Axel VolkmerTel.: 06236 / 425402E-Mail: volkmer-axel@t-online.de |
|  |  |
| Meldeschluss: | 20.03.2016, Nachmeldung doppelte Startgebühr |
|  |  |
| Startgeld: | Pro Teilnehmer: 5€ |
|  |  |
| Wettkampfleitung: | Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter |
|  |  |
| Kampfgericht: | Wird durch den KO des GVRLP bestellt |
|  |  |
| Zeitplan: | 8.15 bis 9.00 Uhr Wiegen und Messen der Teilnehmer.09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik10.00 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben |
|  |  |
| Auszeichnung: | Alle Teilnehmer sowie die Mannschaften erhalten eine Urkunde |

 Axel Volkmer John Attilo

AC Altrip GVRLP Jugendleiter

 GV

Rheinland-Pfalz

**Ausschreibung**

Rheinland-Pfalzmeisterschaften

am 05.06.2016

|  |  |
| --- | --- |
| Veranstalter: | GV Rheinland-Pfalz |
| Ausrichter: | KSV Grünstadt |
| Wettkampfstätte: | KSV-Halle, Neugasse 17a |
| Startberechtigt: | Gewichtheber der Jugend, Schüler, D- und E-Jugend |
|  |  |
| Wettbewerb: | Der Wettbewerb wird als Mehrkampf durchgeführt.Schüler, D- und E-Jugend Reißen und Stoßen nach Technikbewertung in Größenklassen.Die Jugend wird in den Altersklassen AK 17/18 sowie AK 15/16 in Gewichtsklassen durchgeführt. Die Wertung erfolgt analog der der IDJM.Es wird eine Vereins- und Einzelwertung durchgeführt. |
|  |  |
| Meldungen an: | Axel WenzTel.: 06351/ 127464E-Mail: ksv.gruenstadt@web.de |
|  |  |
| Meldeschluss: | 22.05.2016, Nachmeldung doppelte Startgebühr |
|  |  |
| Startgeld: | Pro Teilnehmer: 5€ |
|  |  |
| Wettkampfleitung: | Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter |
|  |  |
| Kampfgericht: | Wird durch den KO des GVRLP bestellt |
|  |  |
| Zeitplan: | 8.15 bis 9.00 Uhr Wiegen und Messen der Teilnehmer.09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik10.00 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben |
|  |  |
| Auszeichnung: | Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde, Die drei Erstplazierten jeder Klasse erhalten eine Medaille. Der Ausrichter ist um weitere Ehrenpreise bemüht. |

 Axel Wenz John Attilo

KSV Grünstadt GVRLP Jugendleiter

 GV

Rheinland-Pfalz

**Ausschreibung**

3.Kampftag Jugendliga

am 09.10.2016

|  |  |
| --- | --- |
| Veranstalter: | GV Rheinland-Pfalz |
| Ausrichter: | AC 1892 Mutterstadt e.V. |
| Wettkampfstätte: | AC-Halle, Waldstraße 63, 67112 Mutterstadt |
| Startberechtigt: | Gewichtheber der Schüler, D- und E-Jugend |
|  |  |
| Wettbewerb: | Der Wettbewerb wird als Sechskampf durchgeführt.Reißen und Stoßen nach Technikbewertung.Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt. |
|  |  |
| Meldungen an: | Dennis EichnerTel.: 0176-84330082E-Mail: dennis.eichner.gvrlp@gmail.com |
|  |  |
| Meldeschluss: | 25.09.2016, Nachmeldung doppelte Startgebühr |
|  |  |
| Startgeld: | Pro Teilnehmer: 5€ |
|  |  |
| Wettkampfleitung: | Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter |
|  |  |
| Kampfgericht: | Wird durch den KO des GVRLP bestellt |
|  |  |
| Zeitplan: | 8.15 bis 9.00 Uhr Wiegen und Messen der Teilnehmer.09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik10.00 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben |
|  |  |
| Auszeichnung: | Alle Teilnehmer sowie die Mannschaften erhalten eine Urkunde |

 Peter Amberger John Attilo

AC 1892 Mutterstadt GVRLP Jugendleiter

 GV

Rheinland-Pfalz

**Ausschreibung**

4.Kampftag Jugendliga

am 06.11.2016

|  |  |
| --- | --- |
| Veranstalter: | GV Rheinland-Pfalz |
| Ausrichter: | AV 03 Speyer |
| Wettkampfstätte: | Raiffeisenstraße 14, 67346 Speyer |
| Startberechtigt: | Gewichtheber der Schüler, D- und E-Jugend |
|  |  |
| Wettbewerb: | Der Wettbewerb wird als Sechskampf durchgeführt.Reißen und Stoßen nach Technikbewertung.Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt. |
|  |  |
| Meldungen an: | Frank HinderbergerTel.: 06232 / 294783E-Mail: hinnel76@yahoo.de |
|  |  |
| Meldeschluss: | 23.10.2016, Nachmeldung doppelte Startgebühr |
|  |  |
| Startgeld: | Pro Teilnehmer: 5€ |
|  |  |
| Wettkampfleitung: | Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter |
|  |  |
| Kampfgericht: | Wird durch den KO des GVRLP bestellt |
|  |  |
| Zeitplan: | 8.15 bis 9.00 Uhr Wiegen und Messen der Teilnehmer.09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik10.00 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben |
|  |  |
| Auszeichnung: | Alle Teilnehmer sowie die Mannschaften erhalten eine Urkunde |

 Hans Hinderberger John Attilo

AV 03 Speyer GVRLP Jugendleiter

 GV

Rheinland-Pfalz

**Ausschreibung**

5.Kampftag Jugendliga

am 04.12.2016

|  |  |
| --- | --- |
| Veranstalter: | GV Rheinland-Pfalz |
| Ausrichter: | KSV Grünstadt |
| Wettkampfstätte: | KSV-Halle, Neugasse 17a |
| Startberechtigt: | Gewichtheber der Schüler, D- und E-Jugend |
|  |  |
| Wettbewerb: | Der Wettbewerb wird als Sechskampf durchgeführt.Reißen und Stoßen nach Technikbewertung.Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt. |
|  |  |
| Meldungen an: | Axel WenzTel.: 06351/ 127464E-Mail: ksv.gruenstadt@web.de |
|  |  |
| Meldeschluss: | 20.11.2016, Nachmeldung doppelte Startgebühr |
|  |  |
| Startgeld: | Pro Teilnehmer: 5€ |
|  |  |
| Wettkampfleitung: | Jugendleiter des GVRLP oder Vertreter |
|  |  |
| Kampfgericht: | Wird durch den KO des GVRLP bestellt |
|  |  |
| Zeitplan: | 8.15 bis 9.00 Uhr Wiegen und Messen der Teilnehmer.09.30 Uhr Wettkampfbeginn Athletik10.00 Uhr Wettkampfbeginn Gewichtheben |
|  |  |
| Auszeichnung: | Alle Teilnehmer sowie die Mannschaften erhalten eine Urkunde |

 Axel Wenz John Attilo

KSV Grünstadt GVRLP Jugendleiter

Allgemeines zur Ausschreibung

1. **Allgemeines**
	1. Die Wettkämpfe werden nach den Wettkampfrichtlinien für Rheinland-Pfalz durchgeführt
	2. Teilnahmeberechtigt sind alle Vereine der Landesverbände Rheinland, Rheinland-Pfalz und nach Absprache Hessen, Saarland und Baden-Württemberg.
	3. Für Mannschaften in der Jugendliga sind keine Gastheber aus anderen Vereinen zugelassen.
	4. Startberechtigt sind Heber der angegebenen Altersklassen, die im Besitz eines BVDG-Startbuches oder eines Startausweises des LV sind.
	5. **Startbuchbestimmungen:**
* E-Jugend: Startbuch des GVRLP
* D-Jugend: Startbuch des GVRLP
* Schüler: Startbuch des BVDG

Ein Attest über die ärztliche Untersuchung muss vorliegen.

Diese werden durch den LJL oder dessen Stellvertreter kontrolliert.

Ein Start ohne ärztliches Attest ist nicht zulässig!

* 1. Jeder teilnehmende Verein hat eine Startgebühr in Höhe von 45,00€ je Saison zur Deckung der Kampfrichterkosten zu entrichten. Diese werden nach der ersten Teilnahme durch den GVRLP in Rechnung gestellt.
	2. Zur Durchführung des Wettkampfes darf ausschließlich das mit der Ausschreibung an den ausrichtenden Verein versendete Wettkampf-Programm verwendet werden.
	3. Die Siegerehrung soll nicht nach 14.30 Uhr und nicht mehr als 30 Minuten nach Wettkampf-Ende beginnen.
1. **Wettkampfbestimmungen**
	1. Die Wettkämpf der Jugendliga werden als Sechskampf durchgeführt.

Gewichtheben nach Technikbewertung, Kugelschock, Dreierhopp, Liegestütze, Bauchmuskeltest/Anristen und Pendellauf.

* 1. Es wird eine Mannschafts- und Einzelwertung durchgeführt.
	2. Eine Mannschaft besteht aus 4 Hebern, es werden jedoch auch 3 Heber noch als Mannschaft gewertet. Ein Verein kann mehrere Mannschaften stellen. Hierbei kommen die besten 4 Heber in die erste Mannschaft, die nächstbesten 4 Heber in die zweite Mannschaft usw.
	3. Die Mannschaft mit den meisten Punkten ist Sieger des Wettkampfes.
	4. Die Summe der Mehrkampfpunkte der besten 4 Wettkämpfe ergibt die Platzierung in der Jugendliga, sowohl in der Mannschaftswertung als auch in der Jahreswertung der Besten Heberinnen und Heber.
	5. Für die Wertung der Jahresbesten werden die Punkte der vier besten Wettkämpfe addiert.

Es werden ausgezeichnet: Bester Heber Schüler, Beste Heberin Schüler, Bester Heber D-Jugend, Beste Heberin D-Jugend, Bester Heber E-Jugend, beste Heberin E-Jugend.

* 1. Bei den Rheinland-Pfalz-Mannschafts-Meisterschaften bilden 4 Heber eine Mannschaft. Hierbei werden die stärksten 4 Relativ-Heber der Schüler und Jugend eines Vereins gewertet.
	2. Ab der D-Jugend wird einheitlich mit der 15 kg-Hantel (Damenhantel) gehoben
	3. Es dürfen für den gesamten Wettkampf nur Hanteln verwendet werden, die den Richtlinien der Sportordnung entsprechen. Der Ausrichter hat dafür Sorge zu tragen, das sowohl für den Wettkampf als auch für den Warmmachraum eine 5kg-Hantel vor Ort ist, welche den Abmessungen und dem Durchmesser der Damenhantel entspricht!
	4. Jugendliche des Jahrgangs 2002, welche ab der zweiten Saisonhälfte bei Mannschaftskämpfen an den Start gehen, haben ab dem Zeitpunkt der Antragsstellung beim Rundenleiter/Jugendleiter kein Startrecht mehr in der Jugendliga. (Vgl. Beschluss der Vereinsvertreterversammlung)
1. **Wettkampfleitung**
	1. Die Wettkampfleitung liegt in den Händen des Rundenleiters

(Landesjugendleiters) der Jugendliga des GVRLP oder dessen Vertreter.

* 1. Als Wertungsrichter für die Technikbewertung und die Athletikdisziplinen können auch erfahrene Trainer eingesetzt werden. Kampfrichter werden durch den Landesjugendleiter oder den Landestrainer oder die Wettkampfleitung bestellt.
	2. Die Aufwandsentschädigung für Wertungsrichter wurde auf Beschluss des Verbandstages auf 30,00€ zzgl. Fahrtkosten festgelegt.
1. **Auszeichnungen**

Beim Abschlusswettkampf erhält die beste Mannschaft der Liga den Wanderpokal. Die besten drei Mannschaften erhalten Siegprämien.

Der beste Heber/die beste Heberin jeder Jugend des Jahres erhält einen Pokal.

**Athletik:**

Durchführungsbestimmungen:

**Liegestütze:**

Die Hände sind Schulterbreit mit den Fingerspitzen nach vorne im rechten Winkel zum Oberkörper zu positionieren. Die Füße müssen zusammenstehen.

Die Wiederholungen sind ohne Schwung in gleichmäßigen Tempo durchzuführen.

Die Übung wird ungültig sobald, nach dem Start, ein anderes Körperteil als die Füße oder Hände den Boden berühren.

Eine Wiederholung ist gültig sobald die Arme im rechten Winkel gebeugt sind und die darunter liegende Matte mit dem Kinn berührt wird(ein Ablegen des Oberkörpers zum Zweck der Erholung macht den Versuch ungültig).

Der Durchgang wird abgebrochen sobald 2 Wiederholungen in Folge ungültig sind.



**Dreierhopp:**

Der Absprung erfolgt beidbeinig aus dem Stand. Ein Berühren oder Übertreten der Startlinie macht den Versuch ungültig.

Es werden beidbeinig drei unmittelbar aufeinanderfolgende Sprünge absolviert ohne merklichen Halt zwischen den einzelnen Sprüngen.

Das Auftreten der Füße nach dem 1. Und 2. Sprung muss beidbeinig, parallel und gleichzeitig erfolgen. Zwischenschritte sind nicht erlaubt.

Ein Berühren des Bodens mit den Händen oder einem anderen Körperteil außer den Füßen während des Sprungvorgangs ist nicht erlaubt.

Der Schlusssprung kann durchgesprungen werden oder in den Stand erfolgen. Beim Schlusssprung in den Stand ist das Abstützen mit den Händen erlaubt, sofern dabei die Position der Füße nicht zum Vorteil verändert wird.

Grundsätzlich ist der letzte Abdruck (Füße,Hände,Gesäß) für die Weitenmessung ausschlaggebend.

Beim Zurückfallen zählt ebenfalls der hinterste(der Startlinie am nächsten liegende) Abdruck.

**Kugelschockwurf:**

Der Wurf erfolgt mit dem Rücken zur Wurfrichtung.

Die Kugel wird aus dem Stand beidhändig über den Kopf nach hinten geworfen. Ein Angleiten macht den Wurf ungültig!

Ein Berühren oder Übertreten der Startlinie macht den Versuch ungültig.

Der Wurfsektor ist nach hinten zu verlassen, sonst wird der Wurf als übertreten gewertet.

Gemessen wird der hinterste (zum Balken am nächsten befindliche) Kugeleindruck.

**Bauchmuskeltest:**

Eine Schrägbank wird in die 6. Sprosse einer Sprossenwand gehangen. Der Sportler liegt rückwärts auf der Schrägbank, die Hände umfassen die Fußstütze der Schrägbank bzw. die 7. Sprosse der Sprossenwand. Die Beine liegen ausgestreckt auf der Schrägbank.

**Ausführung:** Die Beine werden soweit angehoben, dass die Füße bei jeder Wiederholung entweder die Fußstütze des Brettes bzw. die Griffstelle der Hände (7. Sprosse) berühren. Anschließend werden die Beine auf der Schrägbank ausgestreckt, bevor eine neue Wiederholung beginnt. Die gültigen Wiederholungen werden vom Kampfrichter laut gezählt. Wird die Griffposition nicht berührt bzw. die Ausgangsstellung nicht wieder eingenommen, ist der Versuch ungültig. Der Kampfrichter zählt die gültigen Wiederholungen laut mit.

**Anristen:**

Ausgangsstellung:

Der Sportler hängt mit Ristgriff (Grafik 5) im Streckruhehang, die Arme und Beine sind gestreckt, am Reck bzw. Einhängereck an der Sprossenwand. Das Startkommando erfolgt, wenn der Sportler die vorgeschriebene Ausgangsposition eingenommen hat.

Ausführung:

Der Sportler muss mit beiden Füßen die Stange des Recks berühren. In der Phase des Anhebens der Beine ist es gestattet, eine Beugung im Kniegelenk vorzunehmen. Dabei ist darauf zu achten, dass der Körperschwerpunkt durch Beugung der Arme nicht angehoben wird. Bei der Übungsausführung darf der Kopf nicht unter die Rumpflängsachse gebracht werden. Nach Absolvierung eines Versuches ist in den Streckruhehang zurückzukehren. Der Kampfrichter unterstützt die Einnahme dieser Ausgangsposition. Ein Schwungholen ist nicht gestattet und macht den Versuch ungültig. Die Pause zwischen 2 Versuchen darf nicht mehr als 3 Sekunden betragen. Der Versuch ist ebenfalls ungültig, wenn der Ausführende die Griffposition mit nur einem Fuß berührt hat, oder wenn er ober bzw. unterhalb der Reckstange mit den Füßen klammert. Die gültigen Wiederholungen werden durch den Kampfleiter laut mitgezählt.

Führt ein Sportler 2 ungültige Wiederholungen hintereinander aus, so ist der Durchgang abzubrechen. Angerechnet werden dem Sportler die bis dahin absolvierten gültigen Wiederholungen.



**Pendellauf:**

Es werden nach Möglichkeit zwei Parcours analog der unten folgenden Skizzierung aufgebaut

Ablauf:

Der Sportler berührt den Startball mit der Hand. Nach dem Kommando („Auf die Plätze-Los“) läuft der Sportler die Bälle in der Reihenfolge 1-2-3-2-Ziel an.

Dabei muss er jeden Ball mit der Hand deutlich berühren. Ein Fehlstart ist erlaubt.

Wenn möglich soll der Parcour zweimal aufgebaut werden und immer zwei Sportler parallel laufen.

