

# Rangturnen



*Männerriege*

**BASSERSDORF**

24. September 2022

13.00 Uhr

Liebe Männerturner von Kloten und Nürensdorf

Gerne laden wir euch zu unserem diesjährigen Rangturnen ein. Dieses wird im Rahmen des Rangturnens des Turnverein Bassersdorf auf der Mösli-Anlage in Bassersdorf ausgetragen. Während die Aktiven und Jugendlichen ihren Wettkampf am Vormittag absolvieren, stehen der Männerriege ab 13 Uhr die obere Turnhalle und der rote Platz zur Verfügung. Eine kleine Festwirtschaft ist seitlich der Wiese aufgebaut.

Da der Männerturntag von Bäretswil nicht mehr ausgetragen wird, suchte unsere Männerriege nach einer Möglichkeit, diesen Wettkampf als Rangturnen durchzuführen, um diese Disziplinen weiterhin in den Turnstunden zu üben. In etwas vereinfachter Form kann dieser Wettkampf im Mösli durchgeführt werden. Doch sollte es nicht nur ein Einzelwettkampf, sondern auch ein Vereinswettkampf werden. Deshalb freuen wir uns, dass die Männerturner aus unseren beiden Nachbar-Vereinen ihr Mitwirken zugesagt haben.

Es wird auch ähnliche Preise wie in Bäretswil für die Vereine und die besten Einzelwettkämpfer geben. Auf ein Startgeld verzichten wir bei dieser ersten Austragung, handelt es sich doch um einen Versuch, in kleinem Rahmen für Wettkampfstimmung zu sorgen. Doch erwarten wir, dass ihr beide zwei Kameraden als Schiedsrichter zur Verfügung stellen könnt.

Ich bitte euch um fristgerechte namentliche Anmeldung von Wettkämpfer und Schiedsrichter **bis spätestens 9.September 2022** an

Werner Vogel Brunnenstrasse 18, 8303 Bassersdorf,  
[werner.vogel@gmx.net](mailto:werner.vogel@gmx.net)

Wir freuen uns auf einen sportlichen und unterhaltsamen Nachmittag.

Werner Vogel, Oberturner MR Bassersdorf

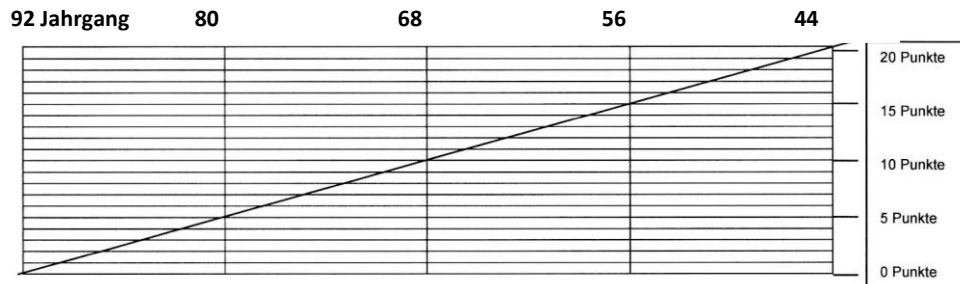
## Programm

- 12.30 Instruktion Schiedsrichter obere Halle
- 12.45 Gruppeneinteilung obere Halle
- 13.00 Wettkampfbeginn 1. Disziplin
- ca. 15.30 Wettkampfbende
- ca. 16.00 Rangverkündigung

# Wettkampfbestimmungen

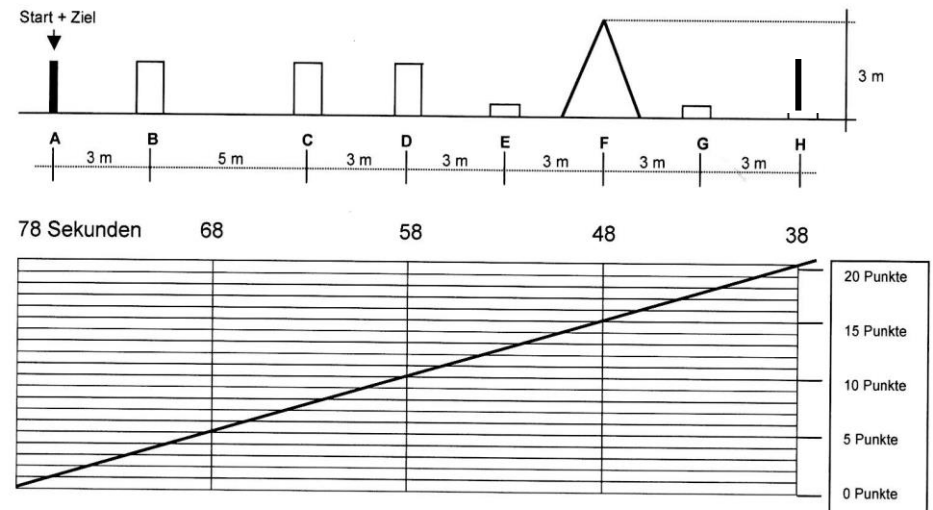
- Anmeldung** Bis 9.9.22: Name, Vorname, Jahrgang für Wettkämpfer, Name, Vorname, E-Mail für Schiedsrichter
- Wettkampfablauf** Es sind gleichzeitig 7 Gruppen an den 7 Disziplinen im Einsatz.
- Wettkampfgruppen** Diese werden aufgrund der Anmeldungen vor dem Wettkampf zusammengestellt.
- Disziplinenabfolge** Jede Gruppe erhält ein Notenblatt, auf welchem die Startdisziplin und die Reihenfolge der Disziplinen ersichtlich ist. Medizinballstoss und Zielwurf sind auf dem roten Platz, die übrigen Disziplinen in der oberen Turnhalle.
- Notenblätter** sind sofort nach Wettkampfe dem Wettkampfleiter abzugeben.
- Einturnen** ist auf den Wettkampfanlagen nicht gestattet.
- Schuhwerk** Nur Turnschuhe, Geräteturnschuhe oder Barfuss erlaubt. (keine Nagel- oder Stollenschuhe)
- Wertung** Es werden die 5 besten Resultate aus den 7 Disziplinen gewertet + Alterszuschlag

## Alterszuschlag



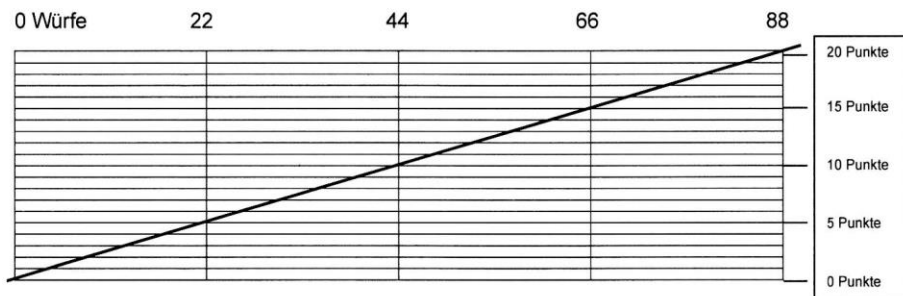
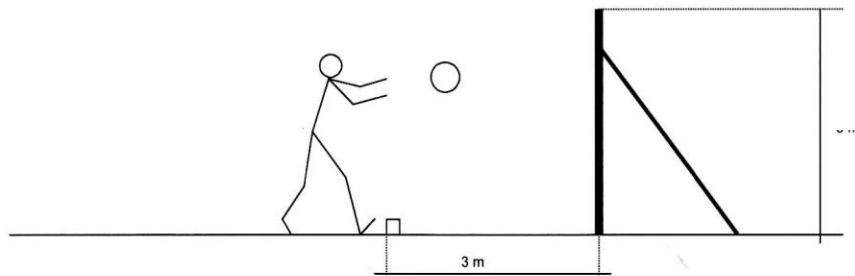
## 1 Geschicklichkeitslauf

- Wettkampfziel:** Den Parcours ohne Fremdhilfe in möglichst kurzer Zeit durchlaufen.
- Versuche:** 1
- Geräte:** 4 Fässer, 2 Pneus, 2 Malstäbe, Gerüst mit Stange auf 3 m, 2 Tennisbälle und 3 Gymnastikbälle
- Ausführung:** Start bei **A**, 2 Tennisbälle einzeln von **B** nach **C** und von **B** nach **D**, 3 Gymnastikbälle einzeln von **E** über die Leine **F** nach **G** legen, um den Stab **H** laufen und das Ganze zurück, bis beide Tennisbälle bei **B** liegen und zurück zum Ziel an der Sprossenwand. (Verlorene Bälle müssen vom Läufer selbst zurückgeholt werden.)
- Wertung:** Es zählt die Laufzeit.



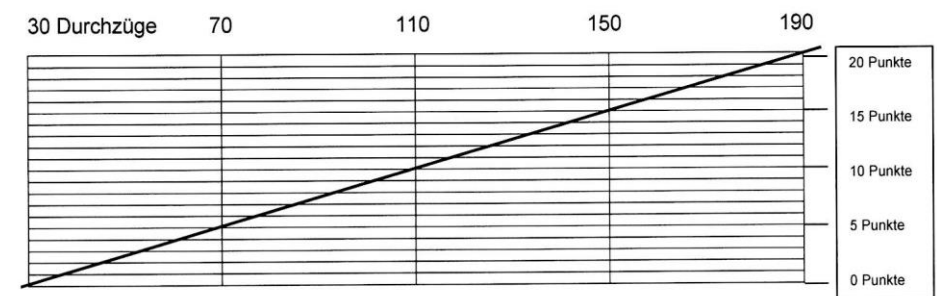
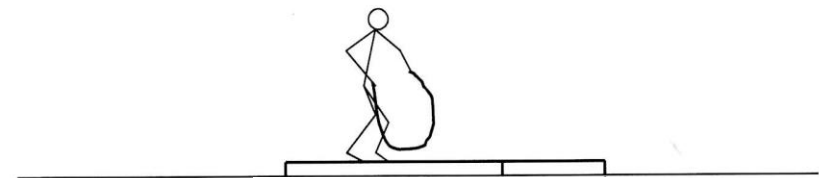
## 2 Ballprellen

- Wettkampfzeit:** 90 Sekunden.
- Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe möglichst viele Würfe an die Wand.
- Versuche:** 1
- Geräte:** 1 Basketball und 1 Reserveball.  
**Turnhallenwand Distanz 3 m**
- Ausführung:** Ball werfen und **fangen**.  
(kein schlagen, fausten, spicken usw.)  
Der Reserveball darf von Vereinskameraden wieder beim Abwurfballen deponiert werden.
- Wertung:** Ohne Übertritt geworfene und direkt gefangene Bälle werden gezählt.



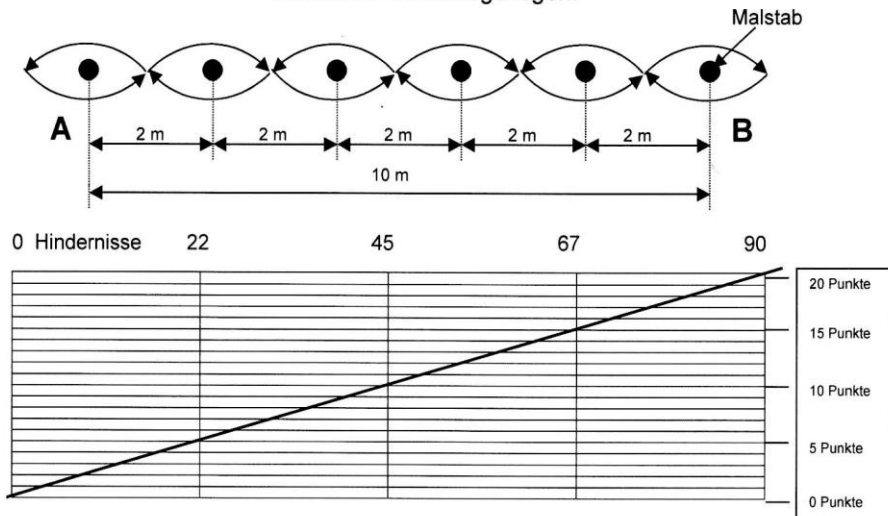
## 3 Seilspringen

- Wettkampfzeit:** 60 Sekunden.
- Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe möglichst viele Durchzüge.
- Versuche:** 1
- Geräte:** 1 Springseil  
Die Seile werden vom Veranstalter gestellt, es dürfen keine eigenen Seile verwendet werden.
- Ausführung:** Hüpfart frei. (Mehrere Durchzüge im gleichen Sprung zählen einfach.)
- Wertung:** Gezählt werden nur volle Seildurchzüge.



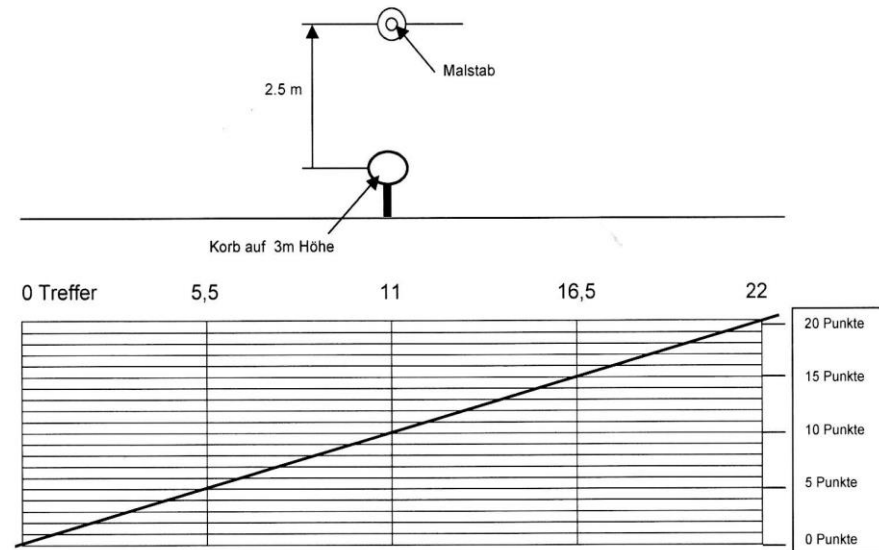
## 4 | Unihockey - Slalomlauf

- Wettkampfzeit:** 90 Sekunden
- Wettkampfziel:** Möglichst viele Läufe im Slalom von A nach B und zurück
- Versuche:** 1
- Geräte:** 6 Malstäbe, je einen Unihockey-Stock und Ball
- Ausführung:** Start hinter der Startlinie A mit Ball und Unihockey-Stock im Slalom um die Malstäbe nach B und wieder im Slalom um die Malstäbe zurück nach A und so weiter. Umgestossene Malstäbe müssen durch den Läufer selbst wieder aufgestellt werden.
- Wertung:** Jeder Lauf von A nach B oder von B nach A zählt 5 Punkte. Jeder angefangene Lauf zählt pro Malstab, welcher umlaufen worden ist, 1 Punkt. Wird der Ball mit dem Fuss berührt, gibt es pro Berührung 1 Punkt Abzug. Wird ein Malstab nach dem Umwerfen nicht aufgestellt, werden 5 Punkte abgezogen.



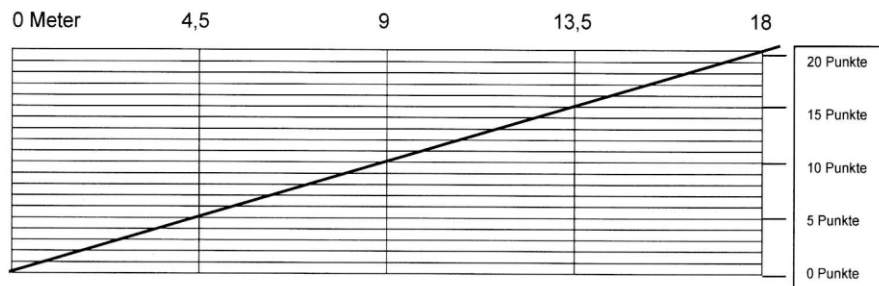
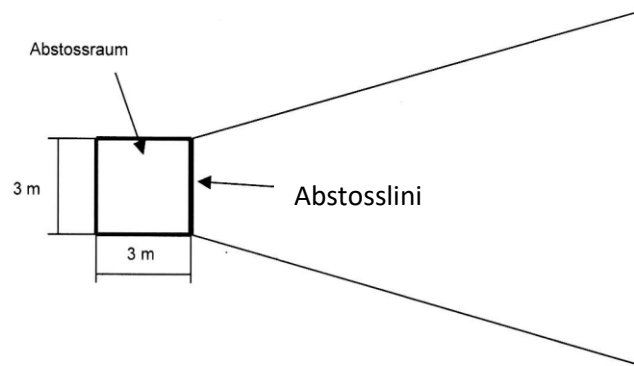
## 5 Korbwurf

- Wettkampfzeit:** 90 Sekunden.
- Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe so viele Korbtreffer wie möglich.
- Versuche:** 1
- Geräte:** 1 freistehender Korb, 1 Malstab, 1 Basketball und 1 Reserveball
- Ausführung:** Start hinter der Linie beim Malstab (Distanz zum Korb 2.5 m), nach jedem Wurfversuch zurück und um den Malstab zum nächsten Versuch. Der Reserveball darf von Vereinskameraden wieder beim Korb deponiert werden. (Wurfdistanz zum Korb frei wählbar)
- Wertung:** Jeder Treffer, ob direkt oder via Brett, wird gezählt, sofern der Malstab umlaufen wurde. Umgeworfener Malstab muss vom Wettkämpfer vor dem nächsten Versuch selbst aufgestellt werden.



## 6 Medizinballstossen

- Wettkampfziel:** Medizinball so weit wie möglich stossen
- Versuche:** 3 nacheinander
- Geräte:** Medizinball klein 2 kg
- Ausführung:** Medizinball stossen mit oder ohne Anlauf innerhalb des Abstossraumes.
- Ungültig sind:** Auf- oder Übertritt Abstosslinie.  
Werfen statt Stossen
- Wertung:** Der weiteste Stoss wird gemessen.



## 7 Zielwurf

- Wettkampfzeit:** 90 Sekunden.
- Wettkampfziel:** Ohne Fremdhilfe möglichst viele Läufe mit Treffern im Ziel erreichen.
- Versuche:** 1
- Geräte:** Kiste mit Tennisbällen und Zielfeld 1,2 x 1,8 m an Auffanggitter.
- Ausführung:** Start mit Tennisball bei **A**; Lauf in Abwurfzone **B** beide Füße in Zone, Wurf auf Ziel **C**, zurück zu **A** und der nächste Versuch.
- Wertung:** Der Lauf von **A** in die Abwurfzone zählt 1 Punkt. Treffer im Ziel zählen 2 Punkte, Total 3 Punkte möglich. Treffer nur gültig bei Abwurf ohne Übertritt über die Abwurfzone **B**.

