

| Zeit pro Posten | 00:10 | 4min Einweisung+Vorbereitung |                            |                            | 6min Wettkampf             |                            |                            |                            |                            |
|-----------------|-------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Start           |       | BSV Hindernislauf            | SST Pneuroller             | Sprint                     | Montalta Transport         | AXPO Power Bubbles         | Raiffeisen Basketleiter    | CH Kreuz 2.0               | Ser Hupf                   |
| Richtzeit       |       | Posten 1                     | Posten 2                   | Posten 3                   | Posten 4                   | Posten 5                   | Posten 6                   | Posten 7                   | Posten 8                   |
| 09:30 - 09:40   |       | Club da skis Sedrun Team 1   | Selva Club Team 1          | JO Breil Vuorz 1           | Obersaxen 3                | US Lumnezia Team 2         | Crap S. Gion Team 1        | RLS Team 1                 | CS Trun Team Panda 1       |
| 09:40 - 09:50   |       | FSRT Flimsenstein 1          | CS Castrisch Team Trubo    | JO Breil Vuorz 2           | Obersaxen 4                | CS Ruschein Team 1         | SC Disentis Disentis 3000  | RLS Team 2                 | CS Trun Team Panda 2       |
| 09:50 - 10:00   |       | FSRT Flimsenstein 2          | CS Castrisch Team Jet      | JO Breil Vuorz 3           | Obersaxen 5                | Obersaxen 1                | SC Disentis Capricorns     | RLS Team 3                 | SC Vals Fanellahorn        |
| 10:00 - 10:10   |       | FSRT Flimsenstein 3          | Club da skis Sedrun Team 1 | Selva Club Team 1          | JO Breil Vuorz 1           | Obersaxen 2                | US Lumnezia Team 1         | Crap S. Gion & RLS Mixed   | SC Vals Zerfreilahorn      |
| 10:10 - 10:20   |       | CS Trun Team Panda 1         | FSRT Flimsenstein 1        | CS Castrisch Team Trubo    | JO Breil Vuorz 2           | Obersaxen 3                | US Lumnezia Team 2         | Crap S. Gion Team 1        | RLS Team 1                 |
| 10:20 - 10:30   |       | CS Trun Team Panda 2         | FSRT Flimsenstein 2        | CS Castrisch Team Jet      | JO Breil Vuorz 3           | Obersaxen 4                | CS Ruschein Team 1         | SC Disentis Disentis 3000  | RLS Team 2                 |
| 10:30 - 10:40   |       | SC Vals Fanellahorn          | FSRT Flimsenstein 3        | Club da skis Sedrun Team 1 | Selva Club Team 1          | Obersaxen 5                | Obersaxen 1                | SC Disentis Capricorns     | RLS Team 3                 |
| 10:40 - 10:50   |       | SC Vals Zerfreilahorn        | CS Trun Team Panda 1       | FSRT Flimsenstein 1        | CS Castrisch Team Trubo    | JO Breil Vuorz 1           | Obersaxen 2                | US Lumnezia Team 1         | Crap S. Gion & RLS Mixed   |
| 10:50 - 11:00   |       | RLS Team 1                   | CS Trun Team Panda 2       | FSRT Flimsenstein 2        | CS Castrisch Team Jet      | JO Breil Vuorz 2           | Obersaxen 3                | US Lumnezia Team 2         | Crap S. Gion Team 1        |
| 11:00 - 11:10   |       | RLS Team 2                   | SC Vals Fanellahorn        | FSRT Flimsenstein 3        | Club da skis Sedrun Team 1 | JO Breil Vuorz 3           | Obersaxen 4                | CS Ruschein Team 1         | SC Disentis Disentis 3000  |
| 11:10 - 11:20   |       | RLS Team 3                   | SC Vals Zerfreilahorn      | CS Trun Team Panda 1       | FSRT Flimsenstein 1        | Selva Club Team 1          | Obersaxen 5                | Obersaxen 1                | SC Disentis Capricorns     |
| 11:20 - 11:30   |       | Crap S. Gion & RLS Mixed     | RLS Team 1                 | CS Trun Team Panda 2       | FSRT Flimsenstein 2        | CS Castrisch Team Trubo    | JO Breil Vuorz 1           | Obersaxen 2                | US Lumnezia Team 1         |
| 11:30 - 11:40   |       | Crap S. Gion Team 1          | RLS Team 2                 | SC Vals Fanellahorn        | FSRT Flimsenstein 3        | CS Castrisch Team Jet      | JO Breil Vuorz 2           | Obersaxen 3                | US Lumnezia Team 2         |
| 11:40 - 11:50   |       | SC Disentis Disentis 3000    | RLS Team 3                 | SC Vals Zerfreilahorn      | CS Trun Team Panda 1       | Club da skis Sedrun Team 1 | JO Breil Vuorz 3           | Obersaxen 4                | CS Ruschein Team 1         |
| 11:50 - 12:00   |       | SC Disentis Capricorns       | Crap S. Gion & RLS Mixed   | RLS Team 1                 | CS Trun Team Panda 2       | FSRT Flimsenstein 1        | Selva Club Team 1          | Obersaxen 5                | Obersaxen 1                |
| 12:00 - 12:10   |       | Pause                        | Pause                      | RLS Team 2                 | SC Vals Fanellahorn        | Pause                      | Pause                      | JO Breil Vuorz 1           | Obersaxen 2                |
| 12:10 - 12:20   |       | US Lumnezia Team 1           | Crap S. Gion Team 1        | Pause                      | Pause                      | FSRT Flimsenstein 2        | CS Castrisch Team Trubo    | Pause                      | Pause                      |
| 12:20 - 12:30   |       | US Lumnezia Team 2           | SC Disentis Disentis 3000  | RLS Team 3                 | SC Vals Zerfreilahorn      | FSRT Flimsenstein 3        | CS Castrisch Team Jet      | JO Breil Vuorz 2           | Obersaxen 3                |
| 12:30 - 12:40   |       | CS Ruschein Team 1           | SC Disentis Capricorns     | Crap S. Gion & RLS Mixed   | RLS Team 1                 | CS Trun Team Panda 1       | Club da skis Sedrun Team 1 | JO Breil Vuorz 3           | Obersaxen 4                |
| 12:40 - 12:50   |       | Obersaxen 1                  | US Lumnezia Team 1         | Crap S. Gion Team 1        | RLS Team 2                 | CS Trun Team Panda 2       | FSRT Flimsenstein 1        | Selva Club Team 1          | Obersaxen 5                |
| 12:50 - 13:00   |       | Obersaxen 2                  | US Lumnezia Team 2         | SC Disentis Disentis 3000  | RLS Team 3                 | SC Vals Fanellahorn        | FSRT Flimsenstein 2        | CS Castrisch Team Trubo    | JO Breil Vuorz 1           |
| 13:00 - 13:10   |       | Obersaxen 3                  | CS Ruschein Team 1         | SC Disentis Capricorns     | Crap S. Gion & RLS Mixed   | SC Vals Zerfreilahorn      | FSRT Flimsenstein 3        | CS Castrisch Team Jet      | JO Breil Vuorz 2           |
| 13:10 - 13:20   |       | Obersaxen 4                  | Obersaxen 1                | US Lumnezia Team 1         | Crap S. Gion Team 1        | RLS Team 1                 | CS Trun Team Panda 1       | Club da skis Sedrun Team 1 | JO Breil Vuorz 3           |
| 13:20 - 13:30   |       | Obersaxen 5                  | Obersaxen 2                | US Lumnezia Team 2         | SC Disentis Disentis 3000  | RLS Team 2                 | CS Trun Team Panda 2       | FSRT Flimsenstein 1        | Selva Club Team 1          |
| 13:30 - 13:40   |       | JO Breil Vuorz 1             | Obersaxen 3                | CS Ruschein Team 1         | SC Disentis Capricorns     | RLS Team 3                 | SC Vals Fanellahorn        | FSRT Flimsenstein 2        | CS Castrisch Team Trubo    |
| 13:40 - 13:50   |       | JO Breil Vuorz 2             | Obersaxen 4                | Obersaxen 1                | US Lumnezia Team 1         | Crap S. Gion & RLS Mixed   | SC Vals Zerfreilahorn      | FSRT Flimsenstein 3        | CS Castrisch Team Jet      |
| 13:50 - 14:00   |       | JO Breil Vuorz 3             | Obersaxen 5                | Obersaxen 2                | US Lumnezia Team 2         | Crap S. Gion Team 1        | RLS Team 1                 | CS Trun Team Panda 1       | Club da skis Sedrun Team 1 |
| 14:00 - 14:10   |       | Selva Club Team 1            | JO Breil Vuorz 1           | Obersaxen 3                | CS Ruschein Team 1         | SC Disentis Disentis 3000  | RLS Team 2                 | CS Trun Team Panda 2       | FSRT Flimsenstein 1        |
| 14:10 - 14:20   |       | CS Castrisch Team Trubo      | JO Breil Vuorz 2           | Obersaxen 4                | Obersaxen 1                | SC Disentis Capricorns     | RLS Team 3                 | SC Vals Fanellahorn        | FSRT Flimsenstein 2        |
| 14:20 - 14:30   |       | CS Castrisch Team Jet        | JO Breil Vuorz 3           | Obersaxen 5                | Obersaxen 2                | US Lumnezia Team 1         | Crap S. Gion & RLS Mixed   | SC Vals Zerfreilahorn      | FSRT Flimsenstein 3        |

ca 15:30 Rangverkündung für Teamevent und Einzelwettkampf

Unsere Eventsponsoren:











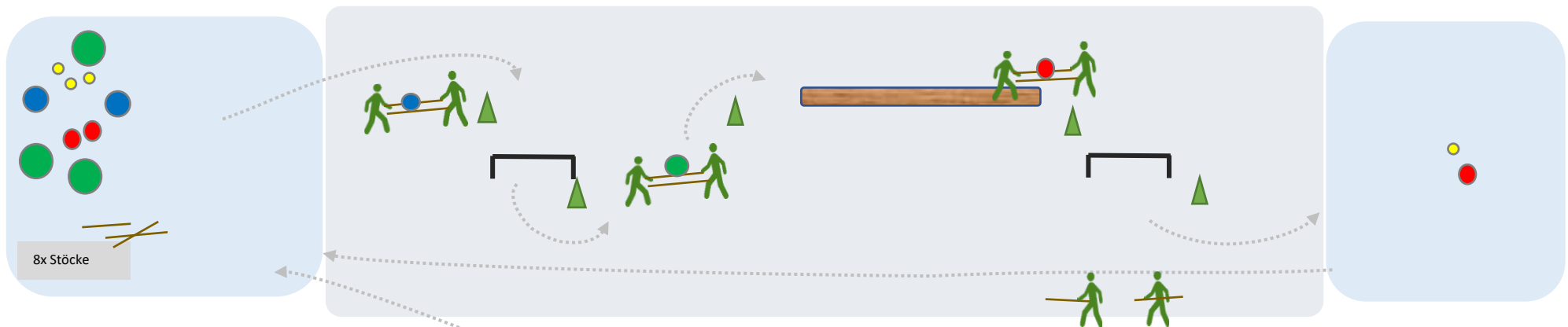
# Power Bubbles

## Aufgabe

- 12x Power Bubbles verschieben
- Verschieben der Bälle zu zweit mit zwei Stöcken  
... über den Parkour zum Ziel
- Zeitlimit von 6 Minuten

## Spielregeln

- Maximal 8 Spieler (4 Teams) im Einsatz
- Mehrere Teams dürfen unterwegs sein
- !!! Werfen von Bällen verboten !!!
- Nur ein Ball pro Transport
- Ball darf, während Transport nicht berührt, werden
- Jeder Ball muss mit den zwei Stöcken über Parkour zur Gegenseite transportiert werden



## Fehler / Strafen

- Berührt ein Ball den Boden (Grau Zone) muss mit dem Ball neu gestartet werden.
- Berührt ein Ball den Körper muss mit dem Ball neu gestartet werden.

## Wunsch

*Hinweise und Coaching während dem Wettkampf bitte vermeiden. Team soll sich selbst organisieren. Zusammen eine Lösung finden.*



## Wertung

- Zeit wird gestoppt, wenn 12 Bälle verschoben und alle Spieler wieder bei Startposition sind

## Zeitzuschläge:

- 2 Sek. für Bälle die noch unterwegs sind
- 5 Sek. für Bälle die nicht verschoben wurden

# Pneuroller

## Aufgabe

- 8 Autoreifen werden durch den Parcours gerollt
- Zeitlimit von 6 Minuten

## Wertung

- Zeit wird gestoppt, wenn 8 Pneu je eine Runde gerollt und **ALLE** Spieler wieder im Ziel / Startposition sind und **STOP** rufen

## Zeitzuschläge:

- 10 Sek. pro nicht gestarteter Pneu
- 5 Sek. für Pneu auf der Bahn (Nach Zeitlimite)
- 3 Sek. wenn Pneu die Strecke verlässt



## Fehler / Strafen

- Pneu verlässt Bahn/Parcours
- Zeitzuschlag für nicht gestartete Pneu

## Wunsch

*Hinweise und Coaching während dem Wettkampf bitte vermeiden. Team soll sich selbst organisieren. Zusammen eine Lösung finden.*

## Spielregeln

- Es befindet sich nur ein Pneu auf der Bahn/Strecke
- Es dürfen mehrere Spieler ein Pneu rollen
- Kommunizieren zwischen den Spieler ist erlaubt

# RAIFFEISEN

## Basketleiter

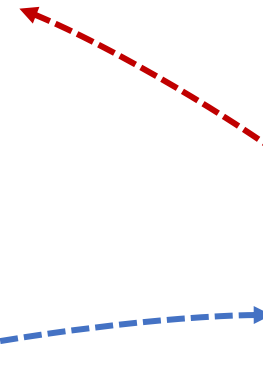
### Aufgabe

- Leiterspiel mit Spielfigur vom Start ins Ziel
- Pro Basket Treffer darf Spielfigur auf dem Brett bewegt werden
- Zeitlimit von 6 Minuten

Start- /  
Zielposition  
Wechselbereich



Treffer = Figur bewegen



Kein Treffer



U16 + U14  
U12  
U11  
U09

### Fehler / Strafen

- Nicht alle Reifen durchlaufen >>> Retour zu Start
- Auslassen einer Pylone >>> Spielfigur ein Feld zurück

### Spielregeln

- Max. 4 Spieler/Bälle unterwegs
- Freie Anzahl Würfe bis zum Treffer
- Es darf auch abgebrochen werden (ohne Treffer zurück zum Start)

- Ball darf getragen werden, muss nicht getippt werden
- !!! Übergabe des Balls nur in der grauen Zone!!!

- Kleine Jahrgänge dürfen entsprechend Kästen benutzen
- Es darf überholt werden

### Wunsch

Alle Spieler sollen in Startreihenfolge zum Einsatz kommen.

### Wertung

- Leiterspiel beendet und alle Athleten bei Startposition >>> Effektive Zeit minus 30 Sekunden
- Bei Zeitlimit erreicht >>> 360 Sekunden minus Position auf Leiterspiel

Bsp. Zeitlimit erreicht und Spielfigur auf Position 46



# Montalta Transport + Kies AG Transport

## Aufgabe

- 3 Holzstapel (à 16 Stk.) werden über zur Gegenseite verschoben
- Zeitlimit von 6 Minuten

## Spielregeln

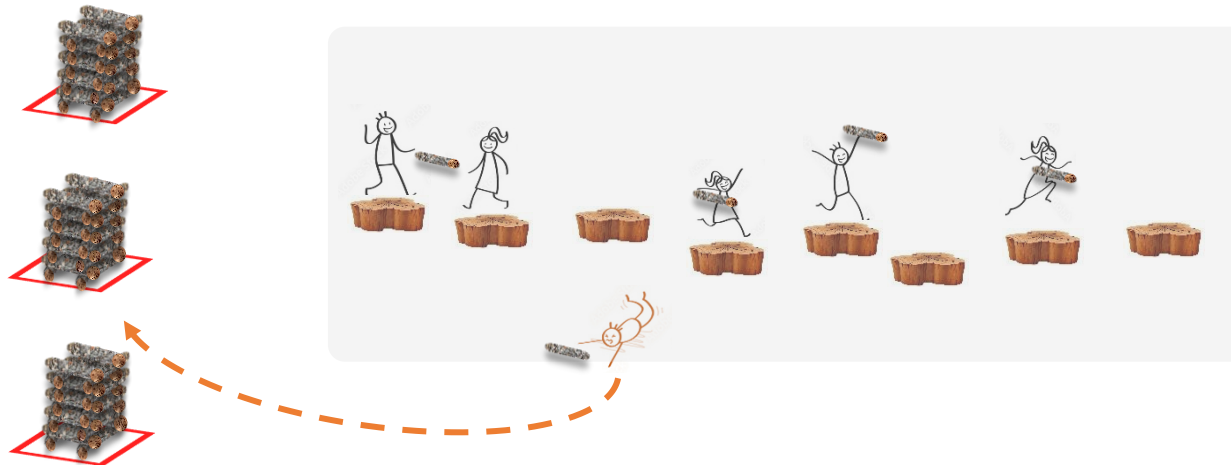
Max. 8 Spieler im Einsatz

- Boden darf nicht berührt werden (Graue Zone)
- Fliegender Wechsel bei Startposition möglich

- Holzstücke müssen getragen oder übergeben werden
- Spieler dürfen nur ein Holzstücke berühren

**!!! Werfen verboten !!!**

- Kommunizieren zwischen den Spieler ist erlaubt



Start- / Zielposition  
Wechselbereich



## Fehler / Strafen

- Bodenberührung = Mit Holzstück zurück zur Ausgangsposition
- Stapel nicht im markierten Bereich
- Zeitzuschlag für nicht bewegte Holzstücke

## Wunsch

*Hinweise und Coaching während dem Wettkampf bitte vermeiden.  
Team soll sich selbst organisieren. Zusammen eine Lösung finden.*

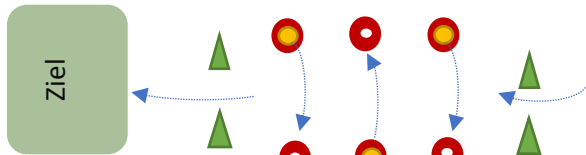
## Wertung

Zeit wird gestoppt, wenn 3 Holzstapel verschoben,  
in 3 Türme (Markierung) gestapelt und  
**ALLE** Spieler im Ziel und «STOP» rufen.

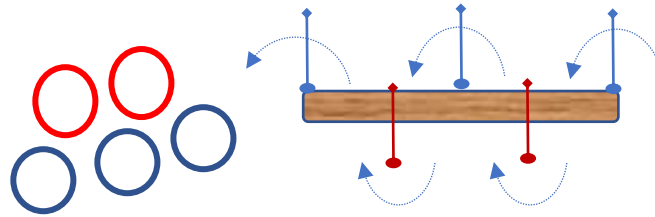
## Zeitzuschläge:

- 10 Sek. für falsch gestapelt Holztürme 3x8x2 (bei Stop)
- 5 Sek. für nicht verschobene Holzstücke (Zeitlimit)
- 1 Sek. für Holzstück die unterwegs sind (Zeitlimit)

# Hindernislauf

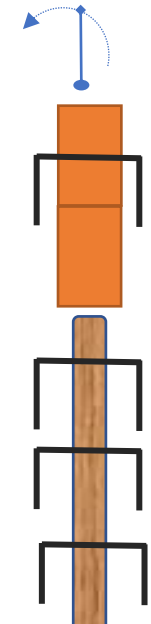


3 Tennisbälle verschieben  
 (Seitenwechsel)  
 Wieder auf Tökeli stellen



### Fehler / Strafen

- Element fällt auf Boden (Pfosten oder Hürde) > 0.5 Sek Zuschlag
- Tennisball nicht auf Tökeli > 2 Sek Zuschlag
- Purzelbaum vergessen > 2 Sek Zuschlag
- Nicht richtig durchlaufen >>> Dann zurück und richtig durchführen



unter Hürde 1m

über Bank und Hürde laufen  
 (Hürden sind 20 cm über Bank)

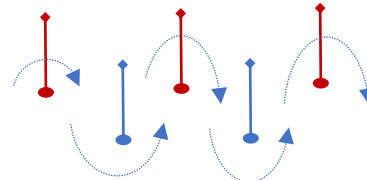


Schwedenkasten muss  
 nicht berührt werden

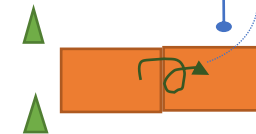


Trampolin

Sprung mit Trampolin  
 über Schwedenkasten



Slalom



Purzelbaum

# SWISSski

## CH-Kreuz 2.0

### Aufgabe

- 4 Tennisbälle müssen ausgetauscht werden.  
«Gelb wird zu Orange» oder «Orange wird zu Gelb»
- Ausgetauschte Bälle müssen zurück im Eimer
- Freier Start >>> Zeitauslösung

### Spielregeln

- Ball muss auf Tökeli bleiben
- Es darf **nur ein oder kein Ball** mitgeführt werden

### Fehler / Strafen

- Nicht ausgetauschte Bälle >>> 5 Sek. Zuschlag pro Ball
- Pro Ball nicht auf Tökeli (bei Zieleinlauf) >>> 3 Sek. Zuschlag
- Pro Ball am Boden (Unordnung) >>> 1 Sek Zuschlag

