

Reglement AktivFit



Version: 1. Oktober 2023

1 Differenz-Leichtathletik



Nicht immer muss man der oder die Schnellste sein. Bei der Differenz-Leichtathletik schätzen die Teilnehmer:innen das Resultat (Weite oder Zeit) vor dem Start und versuchen dann möglichst nahe an ihre Schätzung zu kommen. Gestartet wird als Team.

1.1 Disziplinen

Jedes Team absolviert folgende fünf Disziplinen

- Weitsprung
- Wurf (300/500g)
- Kugelstossen(4/5kg)
- 80m
- 800m

1.2 Teamgrösse

Ein Team besteht aus mindestens vier Teilnehmenden, maximal acht.

Für das Teamergebnis werden pro Disziplinen die vier Resultate mit der geringsten Differenz gewertet. Unabhängig davon, ob mit vier, fünf, sechs, sieben oder acht gestartet wird.

Es müssen nicht alle Teammitglieder alle Disziplinen absolvieren. Vor Ort bei der jeweiligen Disziplin kann entschieden werden, wer vom Team alles die Disziplin absolviert.

In begründeten Ausnahmefällen kann eine Disziplin auch ganz weggelassen werden. Das Team meldet dies direkt bei der jeweiligen Disziplin und es wird ein «Nicht gestartet» eingetragen.

Wir motivieren aber alle Teams, alle Disziplinen zu absolvieren. Denkt daran, ihr dürft es ganz gemütlich und mit Spass nehmen.

1.3 Mindestleistungen pro Disziplin

Es gilt pro Disziplin eine Mindestleistung. Der Schätzwert darf nicht unter diesem Wert liegen:

Weitsprung	1.5 m
Weitwurf (300/500g)	5.0 m
Kugelstossen (4/5kg)	3.0 m
80m	frei
800m	frei

1.4 Hilfsmittel

Es sind während des gesamten Wettkampfs keine Hilfsmittel (z.B. Stoppuhr) erlaubt. Es werden keine Disqualifikationen wegen unerlaubten Hilfsmittel ausgesprochen. Wir setzen auf Selbstkontrolle. Wer betrügt, betrügt sich selbst.

Es werden keine Probedurchläufe im Voraus angeboten. Wir empfehlen, die angestrebten Weiten und Zeiten im Vorfeld zu testen. Während dem Wettkampf steht eine beschränkte Anzahl Stoppuhren und Messbänder bereit, um neben den Anlagen eine Schätzung zu testen.

1.5 Wertung

Das Resultatblatt ist bei der Meldestelle eine Stunde vor dem Start der ersten Disziplin abzuholen.

Im Kugelstossen, Weitsprung und Weitwurf haben alle drei Versuche und pro Disziplin wird pro Person der Versuch mit der kleinsten Differenz zwischen der geschätzten und der erreichten Leistung gewertet.

Im 80m und 800m haben alle nur einen Versuch. Die erzielte Differenz zählt.

Pro Team und pro Disziplin fliessen die vier Resultate mit der geringsten Differenz in die Teamwertung. Als Teamresultat zählt der Durchschnitt der vier Differenzen.

Es gibt keine Rangverkündigung und kein Turnfestsieger. Der Spass steht im Vordergrund. Alle Teamresultate werden alphabetisch veröffentlicht.

1.6 Happy Hour

Anstelle einer Rangverkündigung treffen sich alle Teams im Anschluss zu einer gemeinsamen Happy Hour. Anstossen auf das Geleistete und die ausgedruckten Resultate studieren. Die Zeit und der Ort der Happy Hour wird im Programm bekannt gegeben und findet rund 1.5h nach Abschluss des Wettkampfes statt.

2 Fitness-Camp



Die grösste Fitness-Lektion am Bodensee. Ob beim hochintensiven Intervall Workout, beim mitreissenden Dance Fitness oder beim energiegeladenen Kickpower – im Fitness-Camp können alle mitmachen und Spass haben.

2.1 Teilnahme

Das Fitness-Camp ist für alle offen, die sich für Fitness interessieren und begeistern. Die Fitnesslektionen sind so konzipiert, dass sie für Teilnehmende jeden Alters und Fitnesslevels zugänglich sind. Die Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen gezeigt. Es kann das eigene Level gewählt werden und jederzeit zwischen den verschiedenen Stufen gewechselt werden.

2.2 Aufbau

Das Fitness-Camp dauert rund 2,5 Stunden inklusive Pausen zwischen den Lektionen. Es wird ein abwechslungsreiches Programm mit aktuellen Fitnessrends angeboten, wobei der Spass am gemeinsamen Bewegen zu mitreissender Musik im Vordergrund steht.

Nach einem gemeinsamen Warm-up gibt es drei Fitnesslektionen à 30 Minuten. Es wird ein "Full Body Intervall Workout", ein "Dance Fitness" sowie ein "Kickpower stattfinden. Beim Intervall Workout werden verschiedene intensive Kraft- und Cardioübungen in kurzen Intervallen ausgeführt. Beim Dance Fitness werden einfache Choreografien zu bekannten Hits getanzt und die gemeinsame Freude an der Bewegung zelebriert. Das Kickpower, ein energiegeladenes Ausdauertraining mit Elementen aus dem Kampfsport, bildet den Abschluss der drei Lektionen. Am Ende des Fitness-Camps findet ein gemeinsames Cool down statt.

3 Anmeldung zu den AktivFit Angeboten

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Website <https://tk2024.ch/anmeldung/>

Es ist keine STV-Mitgliedschaft nötig. Für die Teilnahme kann eine Festkarte B gelöst werden. Alle Fristen und Kosten werden direkt auf der Website veröffentlicht.

Bei freien Plätzen steht eine Tageskasse zur Anmeldung zur Verfügung. Es wird auf der Website darüber informiert.