

# 12. Familienmehrkampf – die Disziplinen

## RINGLISPRINT

Die Teams haben sieben Sekunden Zeit, um einen Ring aus der Distanz ihrer Wahl zu holen. Wird der gewählte Ring in der entsprechenden Zeit „nach Hause“ gebracht gibt es 1, 2, 3, 4, 5 oder 6 Punkte; wenn nicht, gibt es keine Punkte. Jeder hat zwei Versuche.

Es gilt folgende Fehlstartregel:

Ein Fehlstart muss zurückgeschossen werden. Ein Fehlstart pro Person. Der zweite Fehlstart der gleichen Person führt zur Disqualifikation für den entsprechenden Versuch!

### Wertung:

Der bessere Versuch zählt für das Teamergebnis!  
Es wird das beste Ergebnis des Erwachsenen und des Kindes pro Team zusammengezählt

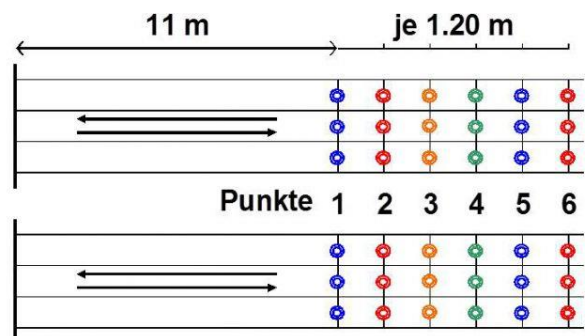
**Bsp:** 3 Teammitglieder

Erwachsener1: Versuch 1: 4P.; Versuch 2: 5P.

Erwachsener2: Versuch 1: 3P.; Versuch 2: /

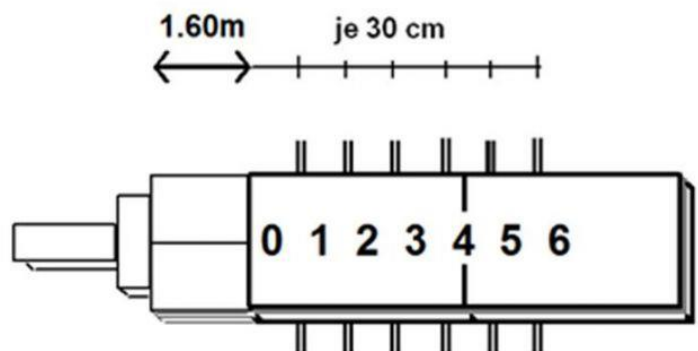
Kind 1: Versuch 1: 3P.; Versuch 2: 4P

Gesamtpunktzahl: 9 Punkte



## ZONENWEITSPRUNG-STAFETTE

Jedes Team hat 1,5 Minuten Zeit, um so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Gestartet wird von einem Malstab aus. Bei jedem Sprung sind – je nach Weite, die gesprungen wird – 1,2,3,4,5 oder 6 Punkte zu erreichen. Das Prozedere läuft folgendermaßen ab: Person 1 startet ihren Versuch. Helfer schreiben die erzielte Weite auf (der am nächsten beim Absprung liegende Abdruck wird gezählt). Person 2 darf erst dann loslaufen, wenn Person 1 die Matte verlassen und einen auf dem Rückweg stehenden Malstab berührt hat. Teams, die sich nur aus 2 Personen zusammensetzen, müssen dementsprechend mehr springen als Teams mit 4 Personen. Die Anlauflänge beträgt ca 10 m (inklusive Schwedenkästen).



### Wertung:

Es werden alle absolvierten Sprünge zusammengezählt, die während 1,5 Minuten gemacht wurden und nach ihrer Weite gewichtet bepunktet.

**Bsp:** 3 Teammitglieder

Erwachsener 1: 3 Sprünge in Zone 3, 4 und 4

Erwachsener 2: 3 Sprünge in Zone 2, 2 und 3

Kind 1 : 2 Sprünge in Zone 4 und 5

Gesamtpunktzahl: 27

## FROSCH-STAFETTE

Es wird eine Stafette absolviert. Zeit: 1,5 Minuten. Ziel der Stafette: Möglichst alle Frösche „nach Hause“ bringen. Jedes Team besitzt 5 Frösche, die sich auf der anderen Seite (20 Meter entfernt) befinden (blaue Sterne). Die Aufgabe besteht nun darin, auf die andere Seite zu rennen und die Frösche in Richtung Start der Stafette (in die Zone 6) zu befördern. Pro Lauf darf einmal gespickt werden. Wenn der Frosch erfolgreich gesprungen ist, darf Person 1 zurück rennen und bei Person 2 abklatschen. Es ist dann Person 2 selber überlassen, ob sie am bereits gespickten Frosch weiter spickt oder mit einem neuen Frosch startet.

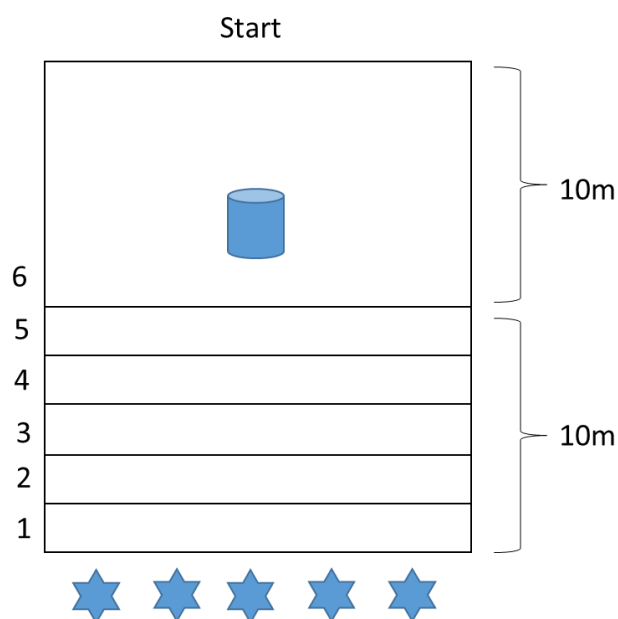
Alle 2 Meter kommt der Frosch in eine neue Zone, wobei diese Zonen mit 1,2,3,4,5 und 6 Punkten bewertet werden. Wenn 1,5 Minuten vorüber sind, (**vorher nicht!!**) können jene Frösche, die sich in Zone 6 befinden noch in einen Eimer befördert werden. Dafür bleiben 30 Sekunden im Anschluss an die Stafette. Dann braucht man jedoch nicht mehr zu rennen, sondern kann unmittelbar dann weiter spicken, wenn der Frosch zum Stillstand gekommen ist.

(Im Team bestimmen, ob diese Aufgabe 1 Person oder mehrere übernehmen, falls sich z.B. nur ein Frosch in Zone 6 befindet). Für jeden Frosch, der sich im Eimer befindet, gibt es 2 Zusatzpunkte.

PS: Falls der Frosch auf Abwege gelangt, (nach einem Versuch aus der markierten Bahn gespickt wird) darf er von einem Teammitglied auf der gleichen Höhe wieder in die Zone gesetzt werden.

### Wertung:

Das Team erhält für jeden gespickten Frosch Punkte, gewichtet nach Zone, in der sich der Frosch nach Ablauf der Zeit befindet. Wenn sich ein Frosch im Eimer befindet, werden dafür 8 Punkte angerechnet (6+2).



### Bsp:

Frosch 1: Zone 2; Frosch 2: Zone 3; Frosch 3: Zone 3; Frosch 4: Zone 6; Frosch 5: Eimer (6 + 2)

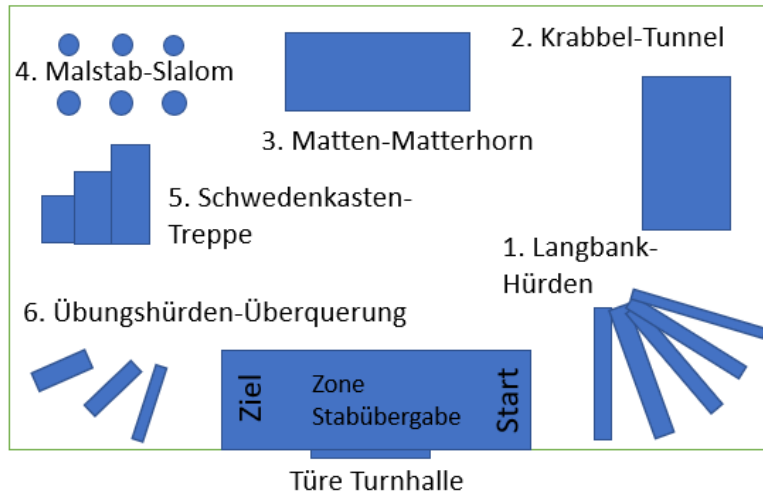
Gesamtpunktzahl: 22

## HINDERNIS-STAFFEL

Jedes Team absolviert eine Hindernis-Staffel. Mit einem Staffelstab wird ein Parcours mit Hindernissen absolviert (1 Runde) und im Ziel wird der Staffelstab an das nächste Teammitglied übergeben (siehe Bild unten). Es werden pro Team insgesamt 4 Runden gerannt, wobei jedes Teammitglied mindestens einmal rennt (In einer 4er Gruppe rennt jede Person einmal; in einer 2er Gruppe werden die vier Runden beliebig aufgeteilt). Die Hindernisse werden so aufgebaut, dass Personen jeden Alters den Parcours mit einem minimalen Verletzungsrisiko absolvieren können.

## Wertung:

Die Zeit wird gestoppt und eine Rangliste erstellt. Das Team mit der schnellsten Zeit erhält die niedrigste Rangpunktzahl (1).



Beispielhafte Abbildung des Hindernis-Parcours. Änderungen sind vorbehalten.

## GESAMTWERTUNG

Alle 4 Disziplinen werden von den Teams absolviert. In jeder Disziplin wird eine individuelle Rangliste erstellt, wobei jedes Team jene Punkte ihres jeweiligen Ranges erhält. Die Rangpunkte aller Disziplinen sind gleich gewichtet.

Bsp:

Team 1: Ringlisprint: Rang 9

Team 2: Ringlisprint : Rang 2

Zonenweitsprung-Stafette: Rang 8

Zonenweitsprung-Stafette: Rang 13

Frosch-Stafette: Rang 12

Frosch-Stafette: 15

Biathlon: Rang 6

Biathlon: Rang 5

Gesamtpunktzahl: 35

Gesamtpunktzahl: 35

Das Team, das die wenigsten Rangpunkte hat, gewinnt den Familienmehrkampf. Bei Punktegleichstand gilt 1. das beste Teilergebnis, 2. das zweitbeste Teilergebnis usw.

(Hier ist also Team 2 Sieger: Rang 2 im Ringlisprint)

Ausgezeichnet werden die ersten drei Ränge.