

## Regio Cup Challenge



### SCHWIMMTEST 1

**100m Schüler 10-11 / 200m Schüler 12-13**

**Beschreibung:** 100m/200m so schnell wie möglich schwimmen (25 oder 50m-Becken)

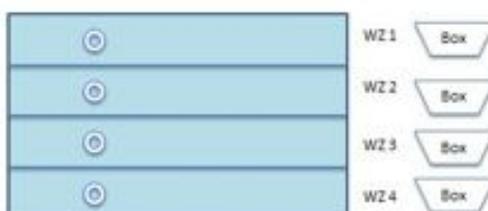
- Lage: Frei
- Start: vom Beckenrand ausserhalb des Beckens ins Wasser springen
- Rollwende oder Beckenrand mit der Hand berühren
- Ziel : Anschlag Beckenrand

### SCHWIMMTEST 2

**100m + Wechsel**

**Beschreibung:** 50m schwimmen, aus dem Wasser kommen, Badekappe und Schwimmbrille in die Box legen, Laufschuhe-Helm-Startnummernband anziehen, Startnummernband und Helm schliessen, Startnummer nach hinten drehen, Laufschuhe-Helm-Startnummernband abziehen und in die Box legen, Badekappe und Schwimmbrille wieder anziehen, ins Wasser springen, 50m schwimmen, nach 35m den Ring vom Beckenboden holen und bis zum Ziel mitnehmen.

- Lage: Frei
- Start: im Wasser, Hand am Beckenrand
- Startnummernband und Helm müssen geschlossen werden (Startnummernband kann vorher schon geschlossen sein)
- Startnummer muss nach hinten gedreht sein
- Ziel: Anschlag Beckenrand



Schwimmbad 50m-Becken



## LAUFTEST 1

### Super Sprints: 10-15-20-25m

**Beschreibung:** Die 1. Linie am Boden mit der Hand berühren, zurück laufen, Startlinie mit der Hand berühren, die 2. Linie berühren, zurück laufen, Startlinie berühren und so weiter bis zur 4. Linie.

- Der Test wird mit Laufschuhen absolviert. Nagelschuhe verboten.
- Start: hinter der Linie
- Alle Linien müssen klar mit der Hand berührt werden.
- Ziel: Überquerung Ziellinie



## LAUFTEST 2

### 1000m Laufen + Wettkampfsituation

**Beschreibung:** 1km auf der Bahn so schnell wie möglich laufen. Nach 400m Wasserbecher auf dem Tisch nehmen (rechts oder links), 20m weiter den Becher in den Mülleimer werfen und weiter laufen bis zum Ziel.

- Der Test wird mit Laufschuhen absolviert. Nagelschuhe verboten.
- Start: hinter der Linie
- Der Becher muss in den Mülleimer geworfen werden.
- Es kann (muss aber nicht) etwas vom Becherinhalt getrunken werden.
- Das Startnummernband muss mit der Startnummer vorne getragen werden.
- Ziel: Überquerung Ziellinie



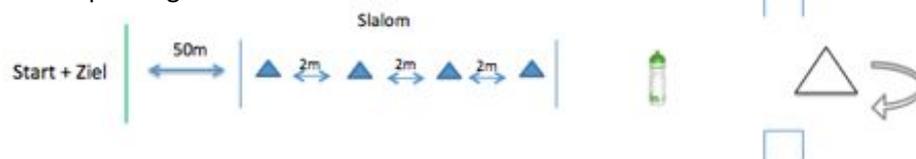


## RADTEST 1

### Rad-Technik

**Beschreibung:** Start neben dem Rad, aufsteigen nach der Linie, Slalom einbeinig (nur mit einem Bein auf den Pedalen) um die 4 Pylonen, Bidon am Boden aufnehmen, Bidon auf einen der beiden Tische stellen, um die Wende-Pylone herumfahren, zurück fahren, Slalom zweibeinig um die 4 Pylonen, Ziellinie mit dem Rad fahrend überqueren. **(Schüler 10-11: 2x Slalom zweibeinig)**

- Bike und Rennrad sind erlaubt.
- Start: neben dem Rad
- Aufstieg nach der Linie
- Ziel: Überquerung Ziellinie fahrend mit dem Rad

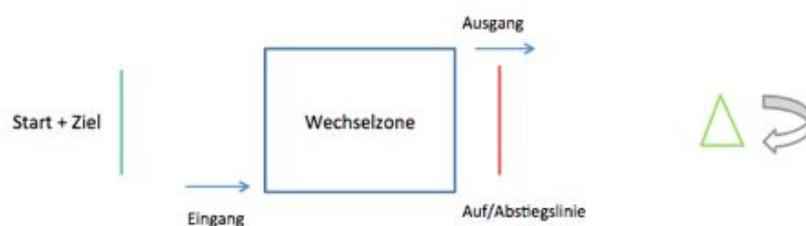


## RADTEST 2

### Schnelligkeit beim Wechsel

**Beschreibung:** Start mit Badekappe und Schwimmbrille barfuss, bis zum Rad laufen, Badekappe und Schwimmbrille ausziehen und in die Box legen, Laufschuhe, Helm und Startnummernband anziehen, Startnummer nach hinten drehen, Wechselzone mit dem Rad verlassen, nach der Linie aufs Rad steigen, um die Wende-Pylone herumfahren, zurück fahren, vor der Linie vom Rad absteigen, Rad abstellen, Helm in die Box legen, Startnummernband nach vorne drehen, bis zum Ziel laufen.

- Der Test kann mit Laufschuhen absolviert werden. Bike und Rennrad sind erlaubt.
- Start: hinter der Linie
- Der Helm muss geschlossen sein, bevor das Rad aus dem Ständer genommen wird.
- Der Helm darf erst geöffnet werden, wenn das Rad wieder im Ständer steht.
- Ziel: Überquerung Ziellinie muss mit Laufschuhen erfolgen



## Regeln

**Das Ziel ist es, die Übungen schnell, aber ebenfalls technisch sauber und den anderen Athleten gegenüber fair auszuführen.**

Grundsätzlich wird pro Übung immer die Zeit gemessen. Bei jeder Übung gibt es spezielle Kriterien, die zusätzlich eingehalten werden müssen. Bei Nichteinhalten dieser Kriterien werden untenstehende Strafzeiten zu der erzielten Zeit hinzugerechnet. Danach werden anhand der erzielten Zeiten eine Rangierung und eine Punktevergabe pro Übung vorgenommen (siehe Kapitel Punktevergabe). Wenn eine Übung nicht angetreten oder beendet wird, so gilt diese Übung als nicht absolviert und es werden folglich dafür keine Punkte dafür vergeben. Nachholen von Übungen ist nicht möglich. Jeder hat pro Übung nur einen Versuch.

## Strafzeiten

### **Bei allen Übungen**

Frühstart	+ 5 Sekunden
Benötigtes Material für die Übung nicht dabei (Ausleihen bei anderen Athleten ist erlaubt)	+ 5 Sekunden
Behinderung eines anderen Athleten	+ 10 Sekunden

### **Schwimmtest 1**

Beckenrand bei Wende nicht berührt	+ 5 Sekunden
------------------------------------	--------------

### **Schwimmtest 2**

Badekappe und/oder Brille nicht in Box	+ 5 Sekunden
Startnummernband nicht geschlossen	+ 5 Sekunden
Startnummernband nicht nach hinten gedreht	+ 5 Sekunden
Laufschuhe und/oder Startnummernband und/oder Helm nicht angezogen	+ 5 Sekunden
Helm nicht geschlossen	+ 5 Sekunden
Laufschuhe und/oder Startnummernband und/oder Helm nicht in Box	+ 5 Sekunden
Badekappe am Ziel nicht auf dem Kopf	+ 5 Sekunden
Ring am Ziel nicht dabei	+ 10 Sekunden

### **Lauftest 1**

pro nicht mit Fingern richtig berührte Linie	+ 2 Sekunden
Laufstrecke nicht mit Laufschuhen absolviert	+ 5 Sekunden

### **Lauftest 2**

Becher nicht genommen	+ 10 Sekunden
Becher nicht in Mülleimer gelandet	+ 5 Sekunden
Startnummernband mit Startnummer im Ziel nicht vorne	+ 5 Sekunden
Laufstrecke nicht mit Laufschuhen absolviert	+ 5 Sekunden

### Radtest 1

Aufstieg vor Linie	+ 5 Sekunden
Pylone berührt (pro Vorkommen)	+ 5 Sekunden
Fuss am Boden (pro Vorkommen)	+ 5 Sekunden
Bidon wird nicht vom Boden aufgenommen	+ 5 Sekunden
Bidon wird nicht auf dem Tisch abgestellt oder fällt um	+ 5 Sekunden
Absteigen, falls Bidon nicht erwischt wird	+ 5 Sekunden
Schüler 12-13: Erster Slalom zweibeinig	+ 5 Sekunden

### Radtest 2

Badekappe und/oder Brille nicht in Box	+ 5 Sekunden
Startnummernband nicht geschlossen	+ 5 Sekunden
Helm nicht oder zu spät geschlossen	+ 5 Sekunden
Startnummernband vor Radfahren nicht nach hinten gedreht	+ 5 Sekunden
Aufstieg vor Linie	+ 5 Sekunden
Pylone berührt	+ 5 Sekunden
Abstieg nach der Linie	+ 5 Sekunden
Helm zu früh geöffnet	+ 5 Sekunden
Helm nicht in Box	+ 5 Sekunden
Rad nicht korrekt in Ständer abgestellt	+ 5 Sekunden
Startnummernband vor Laufen nicht nach vorne gedreht	+ 5 Sekunden
Ziellinie ohne Laufschuhe überquert	+ 5 Sekunden

## Punktevergabe

Pro Einzelübung werden maximal 50 Punkte vergeben, d.h. es können insgesamt maximal 300 Punkte erreicht werden. Der jeweilige Sieger der Regio Cup Challenge ist derjenige Athlet, welcher die meisten Punkte aus allen 6 Übungen innerhalb seiner Alterskategorie erzielt hat.

Es werden folgende 4 Kategorien unterschieden:

Schüler 10-11 männlich, Schüler 10-11 weiblich, Schüler 12-13 männlich, Schüler 12-13 weiblich

Anhand der erzielten Zeiten + allfälligen Strafzeiten werden pro Übung und pro Kategorie Rangierungen vorgenommen, d.h. der- oder diejenige mit der schnellsten Zeit (incl. Strafzeiten) erhält den 1. Rang, der- oder diejenige zweitschnellste den 2. Rang, usw.

Die Punkteskala ist wie folgt:

1. Rang	→ 50 Punkte	6. Rang	→ 38 Punkte
2. Rang	→ 45 Punkte	7. Rang	→ 37 Punkte
3. Rang	→ 42 Punkte	... danach in 1er-Schritten...	
4. Rang	→ 40 Punkte	43. Rang	→ 1 Punkt
5. Rang	→ 39 Punkte	ab Rang 44	→ 0 Punkte

## **Benötigte Ausrüstung** (von jedem Athleten selbst mitzubringen!)

### **Obligatorisch:**

- Triathlonanzug, Badeanzug (bei Mädchen) oder Badehose und T-Shirt, Oberkörper muss beim Rad- und Lauftest bedeckt sein
- Schwimmbrille
- Badekappe  
→ Es wird jeweils eine von Swiss Triathlon zur Verfügung gestellt, es darf aber auch mit einer eigenen Badekappe geschwommen werden.
- Laufschuhe
- Startnummernband (auch selbstgemachte aus Hosengummis etc. sind erlaubt)
- wettkampftaugliches Fahrrad (Mountainbike oder Rennrad)
- wettkampftauglicher und unbeschädigter Helm
- gültige Swiss Triathlon Lizenz für die Athleten, die in der Regio Cup Wertung gewertet werden wollen

### **Freiwillig:**

- Fahrradschloss, Verpflegung, Getränke, Sonnencreme, der Witterung angepasste Kleider, Handtuch