

Regeln für den Dreikampf der Feuerwehr

gültig ab 01.01.2007

1. Wertung

1.1. Die Wertung der Dreikampfteilnehmer erfolgt nach Punkten. Die Gesamtpunktzahl wird durch Addieren der Teilergebnisse der drei Wettkampfdisziplinen errechnet.

1.2. Frauen

1.2.1. 200-m-Lauf: 1000 Punkte für den Ausgangswert in der Altersklasse I bis 29 Jahre: 45,0 s;
Altersklasse II 30 bis 39 Jahre: 45,0 s;
Altersklasse III 40 bis 49 Jahre: 45,0 s;
Altersklasse IV 50 Jahre und älter:
30,0 s (100-m-Lauf).

Für jede Sekunde darüber oder darunter 20 Punkte Abzug bzw. Zuschlag, für jede Zehntelsekunde also 2 Punkte.

1.2.2. 45-m-Lauf mit 2 C- Rollschläuchen: 1000 Punkte für den Ausgangswert in der Altersklasse I: 25,0 s;
Altersklasse II: 25,0 s;
Altersklasse III: 25,0 s;
Altersklasse IV : 25,0 s.

Für jede Sekunde darüber oder darunter 50 Punkte Abzug bzw. Zuschlag, für jede Zehntelsekunde also 5 Punkte.

1.2.3. Leinenzielwurf: In allen Altersklassen wird jeder Treffer im inneren Zielkreis mit 50 Punkten und jeder Treffer im äußeren Zielkreis mit 25 Punkten bewertet. Entscheidend ist die Auftreffstelle; nicht wo der Leinenbeutel liegenbleibt. Als Treffer zählt bereits, wenn der Leinenbeutel (Trageband genügt nicht) den äußeren Zielkreis berührt hat.

1.3. Männer

1.3.1. 400-m-Lauf: 1000 Punkte für den Ausgangswert in der Altersklasse I bis 29 Jahre: 1:12,00 min;
Altersklasse II 30 bis 39 Jahre: 1:12,00 min;
Altersklasse III 40 bis 49 Jahre: 1:12,00 min;
Altersklasse IV 50 Jahre und älter:
55,0 s (200-m-Lauf).

Für jede Sekunde darüber oder darunter 20 Punkte Abzug bzw. Zuschlag, für jede Zehntelsekunde also 2 Punkte.

1.3.2. 60-m-Lauf mit 2 B- Rollschläuchen: 1000 Punkte für den Ausgangswert in der Altersklasse I: 25,0 s;
Altersklasse II: 25,0 s;
Altersklasse III: 25,0 s;
Altersklasse IV : 25,0 s.

Für jede Sekunde darüber oder darunter 50 Punkte Abzug bzw. Zuschlag, für jede Zehntelsekunde also 5 Punkte.

1.3.3. Streck- Hock- Sprünge: Für jeden Sprung unabhängig von der Altersklasse 10 Punkte.

1.4. Jeder Dreikampfteilnehmer muß bei allen Wettkampfdisziplinen gestartet sei, sonst ist keine Dreikampfwertung möglich. Die Disqualifikation in einer oder zwei Disziplinen bedeutet keine Disqualifikation im Dreikampf.

1.5. Ablauf der Wettkampfdisziplinen

1.5.1. Die Reihenfolge der Disziplinen beim Wettkampf wird vom Veranstalter festgelegt.

1.5.2. 200-m-Lauf: Er wird
a) einzeln als Hin- und Rücklauf auf einer geraden, 100m langen Strecke (Straße oder befestigter Weg) gelaufen, bei der Start- und Ziellinie sowie Wendemarke markiert sind und über der Ziellinie in Brusthöhe ein Zielband gespannt ist. Der 100-m-Lauf für AK IV Frauen ist nicht als Hin- und Rücklauf zu gestalten;
b) auf Laufbahnen in einem Stadion gelaufen. Die Bahnbegrenzungen, Startlinie (mit entsprechende Kurvenvorgabe) und die Ziellinie sind zu markieren. der Start kann beliebig als Hoch- oder Tiefstart ausgeführt werden, Startblöcke usw. sind erlaubt.

1.5.2.1 Aufgaben des Wettkampfgerichtes beim 200-m-Lauf und 100-m-Lauf

Der Startordner ruft die Läuferinnen bzw. Läufer auf, führt sie an den Start, läßt sie die Starthaltung einnehmen. Fußspitzen (und bei Tiefstart die Fingerspitzen) befinden sich vor der Startlinie. Er meldet dem Starter Startbereitschaft durch

Armheben. Der Starter gibt den Wortlaut des Startkommandos bekannt und endet seine Ankündigung mit den Worten: "Das Kommando gilt!" Dann gibt er das Kommando: "Auf die Plätze – fertig – los!" (Schuß mit der Startpistole oder Schlagen der Startklappe).

Bewegt eine Läuferin den Fuß vor dem Startschuß, gilt das als Fehlstart. Der Lauf wird abgebrochen und nochmals gestartet.

Die Zeitnehmer stehen auf Höhe der Ziellinie mit der Stoppuhr, konzentrieren sich auf den durch Armheben des Startordners angekündigten Start. Bei Erörten des Startschusses setzen sie die Stoppuhren in Gang.

Wenn die Läuferin die Ziellinie erreicht hat, wird die Stoppuhr angehalten (gedachte Senkrechte von der Ziellinie zum Oberkörper).

Jede Läuferin wird von zwei Zeitnehmern gestoppt.

Die Stoppuhren sind dem Kampfrichterobmann vorzuweisen. Bei Zeitdifferenzen der beiden Uhren gilt der Mittelwert. Der Schreiber trägt die vom Kampfrichterobmann genannten Zeiten in die Startliste ein.

1.5.2.2. Disqualifikation erfolgt, wenn eine Läuferin mehr als zwei Fehlstarts verursacht, ihre Bahn verläßt, andere Wettkämpferinnen sichtlich behindert oder nicht mit vollständiger Wettkampfkleidung durchs Ziel geht.

1.5.3. 45-m-Lauf mit 2 C- Rollschläuchen

1.5.3.1. Es werden dreimal 15 m als Hin-, Rück- und Hinlauf überwunden. Die Laufbahn ist 4m breit und seitlich durch Linien begrenzt. Die vordere Begrenzung ist die Start-, die hintere die Ziellinie. Die vier Ecken sind mit je einem Fähnchen markiert. Auf der Start- und Ziellinie sind in der Mitte je eine schwarz - weiß gestrichene Stange tief in den Boden zu schlagen. Sie muß mindestens 1,20m aus dem Boden ragen.

Es können bis zu acht Laufbahnen neben einander angelegt werden. Der Untergrund der Anlage ist Rasen oder fester Boden.

Die Läuferin erfaßt die beiden doppelt gerollten C-Schläuche und läuft bis zur Wendestange auf der Ziellinie, umläuft sie (Seite beliebig), rollt einen der beiden C-Schläuche aus, erfaßt eine Kupplungshälfte dieses Schlauches sowie den gerollten Schlauch und läuft zurück zur Startlinie. Dort umläuft sie wiederum die Wendestange und rollt den zweiten C-Schlauch in Richtung Ziel aus.

Das Kuppeln der Schläuche kann beliebig erfolgen. Mit der freien Kupplungshälfte des zuletzt ausgerollten Schlauches läuft sie in Richtung Ziel. Der Schlauch muß straff sein, braucht jedoch nicht über die Ziellinie gezogen werden.

Rollschläuche sind selbst mitzubringen. Ihre Benutzung bedarf der vorherigen Kontrolle durch die Wettkampfleitung. Festhalten an den Wendestangen ist nicht erlaubt.

1.5.3.2. Aufgaben des Wettkampfgerichts beim 45-m-Lauf mit 2 C- Rollschläuchen

Der Startordner ruft die Läuferinnen entsprechend den ausgelosten Bahnen auf und geht mit ihnen zur Wettkampfanlage. Er achtet auf die Startvorbereitung an der Startlinie.

Die C- Rollschläuche werden von der Läuferin links und rechts neben ihren Füßen auf der Startlinie abgestellt. Die Kupplungshälften müssen zum Ziel zeigen.

Die C- Rollschläuche dürfen vor dem Startschuß nicht mit den Händen oder Beinen berührt werden. Die Füße befinden sich vor der Startlinie.

Die Läuferin kann links oder rechts neben der Wendestange starten. Sind die Startvorbereitungen abgeschlossen, meldet der Startordner dies dem Starter durch Armheben. Der Starter gibt den Wortlaut des Startkommandos bekannt und beendet seine Ankündigung mit den Worten: "Das Kommando gilt!" Dann gibt er das Kommando: "Auf die Plätze – fertig – los!" (Schuß mit der Startpistole oder Schlagen der Startklappe).

Berührt die Läuferin einen Schlauch vor dem Startschuß, gilt dies als Fehlstart. der Lauf wird abgebrochen und nochmals gestartet.

Jede Läuferin wird von zwei Zeitnehmern gestoppt. Sie stehen in Höhe der Ziellinie links und rechts auf der Begrenzung. Aufgaben der Zeitnehmer und des Schreibers wie unter 1.5.2.1.

1.5.3.3. Disqualifikation erfolgt, wenn eine Läuferin mehr als zwei Fehlstarts verursacht; wenn die Wendestangen nicht umlaufen werden oder sich daran festgehalten wird; wenn ein Schlauch beim Ausrollen andere Läuferinnen behindert; wenn sich die gekuppelten Schläuche lösen und die Läuferin die Ziellinie trotzdem überquert; wenn die Läuferin das Ziel ohne vollständige Wettkampfbekleidung passiert.

1.5.4. Leinenzielwurf (Leinenlänge mindestens 20m)

1.5.4.1. Es wird von der markierten Wurflinie aus, die nicht übertreten werden darf, in den Zielkreis geworfen. Der Mittelpunkt des Zielkreises befindet sich 10m von der Wurflinie entfernt. Um den Kreismittelpunkt sind mit je einem Meter Abstand zwei Kreise gezogen, so daß ein innerer Zielkreis (Durchmesser 2m) und ein äußerer Zielkreis (Durchmesser 4m) entsteht.

Es können mehrere Wurfanlagen nebeneinander angelegt werden. Seitliche Abstand der Zielkreismittelpunkte: 10m. Der Untergrund der Wurfanlage ist beliebig. das Ende der Fangleine muß beim Werfen festgehalten werden. Die Leine muß beim Wurf ablaufen. der Leinenbeutel kann beliebig angefaßt werden, also auch an den Gurten.

Jede Dreikämpferin wirft in einer Serie 5mal. Für die Übung besteht ein Zeitlimit von 5 Minuten. Die 5 Leinenbeutel muß sie selbst gestopft haben. Es ist den Dreikämpferinnen gestattet, selbst Leinen (mind. 20m) und Leinenbeutel mitzubringen. Ihre Benutzung bedarf der vorherigen Kontrolle durch die Wettkampfleitung.

Vor dieser Disziplin können nach dem Aufruf durch den Startordner zur festgelegten Zeit bis zu drei Probewürfe absolviert werden.

1.5.4.2. Aufgaben des Wettkampfgerichts beim Leinenzielwurf

Der Startordner überprüft die ordnungsgemäße Vorbereitung der Dreikämpferinnen und ruft sie zur Wettkampfanlage auf. An der Wurflinie und seitlich neben dem Zielkreis stehen je ein Kampfrichter, die das Werfen und das Auftreffen des Leinenbeutels beobachten.

Der Kampfrichter am Zielkreis ruft die Treffer dem Schreiber zu, und zwar „Innenkreis“ bzw. „Außenkreis“ oder „Fehler“. Er hat nach jedem Wurf Beutel und Leine aus der Anlage zu entfernen.

Der Schreiber trägt die Würfe in der Reihenfolge 1 bis 5 in die Startliste als I, A oder F ein.

1.5.4.3. Wenn die Wurflinie übertreten wird, wenn der Dreikämpferin beim oder nach dem Werfen des Leinenbeutels das Leinenende aus der Hand gleitet, wenn die Leine nicht abläuft, so das der Leinenbeutel den Zielkreis nicht erreicht, ist der Wurf ein gültiger Versuch und wird mit 0 Punkten bewertet.

1.5.5. 400-m-Lauf

1.5.5.1. Hier gelten entsprechend der veränderten Streckenlänge die Regeln von Abschnitt 1.5.2.

1.5.5.2. Aufgaben des Wettkampfgerichts beim 400-m-lauf: Hier gelten analog die Erläuterungen von Abschnitt 1.5.2.1.

1.5.5.3. Disqualifikation: Hier gelten analog die Regeln von Abschnitt 1.5.2.2.

1.5.6. 60-m-Lauf mit 2 B - Rollschläuchen

1.5.6.1. Hier gelten entsprechend der längeren Laufbahn die Regeln von Abschnitt 1.5.3.1. Der Schlauch muß straff, aber nicht über die Ziellinie gezogen werden.

1.5.6.2. Aufgaben des Wettkampfgerichts beim 60-m-Lauf mit 2 B – Rollschläuchen: Hier gelten analog die Erläuterungen von Abschnitt 1.5.3.2.

1.5.6.3. Disqualifikation: Hier gelten analog die Regeln von Abschnitt 1.5.3.3.

1.5.7. Streck – Hock – Sprünge

1.5.7.1. Diese Wettkampfdisziplin wird auf einer 1,20m x 2,20m großen Sprungfläche mit glattem, sauberem und rutschfestem Untergrund ausgeführt. Holzpodeste aus 30mm bis 40mm dicken ungehobelten Bohlen sind zulässig.

Etwa 20 cm von der Vorderkante der Sprungfläche gemessen ist die Handstützlinie (4cm breit) rot zu markieren. 30cm dahinter ist die vordere Fußmarkierungslinie (3cm breit) weiß zu markieren. Aus der Ausgangsstellung „Liegestütz“ (Handflächen liegen in Schulterbreite vor der Handstützlinie, die Arme sind gestreckt, Körper und Beine bilden eine Linie, die Füße berühren den Boden mit den Schuhspitzen) springt der Dreikämpfer in die Hocke, wobei seine Schuhspitzen die vordere Fußmarkierung mindestens berühren müssen. Schuhspitzen müssen auf der Fußmarkierungslinie innerhalb der abgestützten Arme aufsetzen.

Aus der Hocke springt er in die Ausgangsstellung zurück, wobei er mit beiden Schuhspitzen die hintere Fußmarkierungslinie überspringen muß.

Für die Übung besteht ein Zeitlimit von 2 Minuten. Der Dreikämpfer kann den Sprungrhythmus selbst bestimmen, darf im Liegestütz verharren und zur Zeitkontrolle eine Uhr benutzen.

1.5.7.2. Aufgaben des Wettkampfgerichts bei Streck – Hock – Sprüngen

Der Startordner ruft die Dreikämpfer auf und führt sie zur Wettkampfanlage. Es können mehrere Dreikämpfer auf den Sprungflächen gleichzeitig auf Kommando des Zeitnehmers gestartet werden. Entsprechend der in der Startliste vermerkten Körpergröße des Dreikämpfers wird das aus der Körpergröße minus 39 Prozent der Körpergröße (Tabelle)

resultierende Differenzmaß ermittelt. Danach wird von der Vorderkante der Handstützlinie mit dem Gliedermaßstab nach hinten abgemessen und mit Kreidestrichen die hintere Fußlinie markiert.

Anschließend läßt der Kampfrichter I den Dreikämpfer zur Kontrolle die Ausgangsstellung einnehmen und meldet dem Zeitnehmer die Startbereitschaft. Der Zeitnehmer verständigt sich mit den Kampfrichtern I und II, die an den Sprungflächen stehen., fordert die Dreikämpfer auf, die Ausgangsposition einzunehmen, kündigt das Starkkommando an, erteilt das Kommando „Fertig los!“ und setzt die Stopppuhr in Gang.

Der Zeitnehmer sagt nach der ersten Minute die Zeit an, in der zweiten Minute nach 30 Sekunden und dann jeweils alle 10 Sekunden. Ist das Zeitlimit um, sagt er: „Stop!“. Der letzte vollständig ausgeführte Sprung wird gewertet.

Kampfrichter I und II fungieren als Zähler. Kampfrichter I zählt alle Sprünge, Kampfrichter II nur die regelwidrig ausgeführten. Diese werden von der Gesamtsprungzahl abgezogen. Der Schreiber notiert die exakt ausgeführten Streck – Hock – Sprünge in der Startliste.

1.6. Wettkampfkleidung

Feuerwehrschutzkleidung (mind. Einsatzbundhose und Einsatzjacke, blau oder orange) nach DIN-EN, Feuerwehrschutzhelm (ohne Nackenleder), Industrieschutzhelm mit Kinnriemen, Leder- bzw. Gurtkoppel mit Schloß bzw. Schnalle, Schuhwerk ohne Dornen, Stollen, Nocken o.ä.. Helm und Koppel werden bei Streck – Hock – Sprüngen abgelegt.

Proteste sind spätestens 15 Minuten nach Ende der jeweiligen Disziplin an den Hauptschiedsrichter zu richten.

Sprungmaßtabelle
(Streck - Hock - Sprünge)

Größe (m)	-39%	Sprungmaß (m)	Größe (m)	-39%	Sprungmaß (m)
1,50	-0,59	0,91	1,73	-0,68	1,05
1,51	-0,59	0,92	1,74	-0,68	1,06
1,52	-0,59	0,93	1,75	-0,68	1,07
1,53	-0,60	0,93	1,76	-0,69	1,07
1,54	-0,60	0,94	1,77	-0,69	1,08
1,55	-0,61	0,94	1,78	-0,69	1,09
1,56	-0,61	0,95	1,79	-0,70	1,09
1,57	-0,61	0,96	1,80	-0,70	1,10
1,58	-0,62	0,96	1,81	-0,71	1,10
1,59	-0,62	0,97	1,82	-0,71	1,11
1,60	-0,62	0,98	1,83	-0,71	1,12
1,61	-0,63	0,98	1,84	-0,72	1,12
1,62	-0,63	0,99	1,85	-0,72	1,13
1,63	-0,64	0,99	1,86	-0,73	1,13
1,64	-0,64	1,00	1,87	-0,73	1,14
1,65	-0,64	1,01	1,88	-0,73	1,15
1,66	-0,65	1,01	1,89	-0,74	1,15
1,67	-0,65	1,02	1,90	-0,74	1,16
1,68	-0,66	1,02	1,91	-0,75	1,16
1,69	-0,66	1,03	1,92	-0,75	1,17
1,70	-0,66	1,04	1,93	-0,75	1,18
1,71	-0,67	1,04	1,94	-0,76	1,18
1,72	-0,67	1,05	1,95	-0,76	1,19