



Allgemeine Regeln

Jeder Clan besteht aus 5 Athleten, welche volljährig sind oder eine unterzeichnete Einverständniserklärung einer erziehungsberechtigten Person vorweisen können. Minderjährige Athleten erhalten keinen Gewichtsabzug. Es gibt eine Wertung für Frauen Clans / Männer Clans und gemischte Clans. Bei den gemischten Clans müssen je Geschlecht mindestens zwei Athleten antreten. Pro Männer Clan darf eine Frau mitkämpfen, die Frau muss jeweils die Männergewichte verwenden. Pro Frauen Clan darf ein Mann mitkämpfen, der Mann muss jeweils die Männergewichte verwenden. Bei den gemischten Clans verwenden die Frauen das Frauengewicht, die Männer das Männergewicht.

Jeder Clan muss pro Disziplin 4 Athleten antreten lassen. Jeweils ein Athlet setzt pro Disziplin aus. Es darf nur das zur Verfügung gestellte Material verwendet werden. Die Hände mit Harz (oder ähnlich klebrigem Material) einzureiben ist bei keiner Disziplin zugelassen. Das Taping der Finger ist bei allen Disziplinen erlaubt, das zusammen taping von zwei oder mehreren Fingern ist nicht erlaubt.

Das Tragen eines Kilts während des Wettkampfes ist obligatorisch. Ausnahmen bilden ein durchdachtes, einheitliches Tenue, welches mit dem Veranstalter vorgängig abgesprochen wird.

Pro Clan wird eine Teilnahmegebühr von CHF 50.00 erhoben, welche vor Wettkampfbeginn bar bezahlt werden muss.

Dem Veranstalter bleibt das Recht vorbehalten, Athleten vom Wettkampf auszuschliessen, sollte der Athlet selber oder andere Athleten durch die Teilnahme gefährdet werden. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Sämtliche Werte werden in Rangpunkte umgewandelt, je weniger Rangpunkte in der jeweiligen Disziplin geholt werden, desto besser ist der Schlussrang.

Regeln je Disziplin

Gewichthochwurf	<p>Ein Gewicht wird einarmig rückwärts nach oben, über ein gespanntes Seil geworfen. Jeder Athlet hat drei Versuche. Vier verschiedene Höhen sind vorgegeben:</p> <p>2,2 m / 2,8 m / 3,4 m / 4,0 m</p> <p>Männer: ca. 19 kg Frauen: ca. 12.7 kg</p> <p>Erlaubte Hilfsmittel: Magnesium</p> <p>Alle gültigen Würfe werden gewertet</p> <p style="text-align: right;">Punkte: 4 / 6 / 8 / 10</p>
Baumstammslalom	<p>Ein Baumstamm von ca. 5 m Länge (ca. 50 - 60 kg schwer) wird mindestens auf Schulterhöhe und mit dem ganzen Clan im Slalom um Strohballen herumgeführt. Der Baumstamm darf auch «Überkopf» getragen werden. Alle Athleten müssen während der gesamten Strecke mindestens eine Hand am Baumstamm haben. Wird der Kontakt zum Baumstamm von einem oder mehreren Athleten verloren, gilt der Versuch als ungültig. Jeder Clan hat drei Versuche.</p>

	<p>Erlaubte Hilfsmittel: Schutzhandschuhe</p> <p>Die beste Rundenzeit wird gewertet</p> <p style="text-align: right;">Rangpunkte entsprechend der Bestzeit.</p>
Steinstossen	<p>Ein Stein wird einarmig aus dem Stand so weit wie möglich gestossen. Wird die Abwurflinie übertreten ist der Versuch ungültig. Jeder Athlet hat 3 Versuche. Fünf verschiedene Distanzen sind vorgegeben:</p> <p>Sektoren 1 / 2 / 3 / 4 / 5</p> <p>Männer: ca. 7 kg Frauen: ca. 4 kg</p> <p>Erlaubte Hilfsmittel: Magnesium</p> <p>Alle gültigen Würfe werden gewertet.</p> <p style="text-align: right;">Punkte: 2 / 4 / 6 / 8 / 10</p>
Gewichtweitwurf	<p>Ein Gewicht wird einarmig seitlich schwingend, aus dem Stand, so weit wie möglich geworfen. Wird die Abwurflinie übertreten ist der Versuch ungültig. Jeder Athlet hat 3 Versuche. Fünf verschiedene Weiten sind vorgegeben:</p> <p>Sektoren 1 / 2 / 3 / 4 / 5</p> <p>Männer: ca. 12,5 kg Frauen: ca. 8 kg</p> <p>Erlaubte Hilfsmittel: Magnesium</p> <p>Alle gültigen Würfe werden gewertet.</p> <p style="text-align: right;">Punkte: 2 / 4 / 6 / 8 / 10</p>
Baumstammüberschlag	<p>Ein Baumstamm wird so geworfen, dass er sich einmal überschlägt. Die Abwurflinie darf nicht übertreten werden. Gewertet wird der Wurf nur, wenn sich der Stamm überschlägt. Jeweils zwei verschiedene Stämme stehen für die Frauen und Männer Clans zur Verfügung. Jeder Athlet hat 3 Versuche, es werden alle gültigen Versuche gewertet.</p> <p>Männer: ca. 3,5 m / 4,5 m Stammhöhe Frauen: ca. 2,5 m / 3,5 m Stammhöhe</p> <p>Erlaubte Hilfsmittel: Keine Hilfsmittel erlaubt</p> <p style="text-align: right;">Punkte: 5 / 10</p>
Bogenschiessen	<p>Mit einem Pfeilbogen werden auf drei Zielscheiben-Tiere geschossen. Pro Tier stehen drei Zielzonen zur Verfügung. Jedes Tier</p>

	<p>weist verschiedene Schwierigkeitsstufen aus. Pro Tier steht jedem Athleten ein Pfeil zur Verfügung.</p> <p>Jedem Athleten steht ein Probeschuss zur Verfügung. Erlaubte Hilfsmittel: Das zur Verfügung gestellte Schutzmaterial</p> <p>Jeder gültige Pfeil wird gewertet.</p> <p style="text-align: right;">Punkte: Tier I: Punkte 1 – 3 Tier 2: Punkte 4 – 6 Tier 3: Punkte 7 - 9</p>
<p style="text-align: center;">Strohsackweitwurf</p>	<p>Ein Strohsack wird mit Hilfe einer Forke (Heugabel) so weit wie möglich geworfen. Wird die Abwurfline übertreten ist der Versuch ungültig. Jeder Athlet hat 3 Versuche. Fünf verschiedene Distanzen sind vorgegeben.</p> <p>Sektoren 1 / 2 / 3 / 4 / 5</p> <p>Es gibt ein Frauen- und ein Männergewicht.</p> <p>Erlaubte Hilfsmittel: Magnesium</p> <p>Alle gültigen Würfe werden gewertet</p> <p style="text-align: right;">Punkte: 2 / 4 / 6 / 8 / 10</p>
<p style="text-align: center;">Stammziehen</p>	<p>Ein an einem Seil befestigter Stamm wird eine vorgegebene Strecke von ca. 15 m, von jedem Athleten, so schnell wie möglich hinter sich hergezogen.</p> <p>Am Start / Ziel wartet bereits der nächste Athlet um zu starten. Pro Clan werden 4 Runden zurückgelegt. Der Übergabebereich für die beiden Athleten, welche sich ablösen, ist markiert. Wird diese überschritten, gibt es einen Zeitzuschlag von 10 Sekunden. Am Schluss muss das Gewicht über die Ziellinie gezogen sein.</p> <p>Jeder Clan hat drei Versuche. Die beste Rundenzeit wird gewertet.</p> <p>Männer: ca. 50 kg Frauen: ca. 30 kg</p> <p>Erlaubte Hilfsmittel: Schutzhandschuhe</p> <p style="text-align: right;">Rangpunkte entsprechend der Bestzeit.</p>
<p style="text-align: center;">Axtwerfen</p>	<p>Mit einer Axt wird auf eine Zielscheibe in ca. 7 m Entfernung geworfen. Die Scheibe, welche es zu Treffen gilt, hat einen Durchmesser von ca. 40 cm und 5 Trefferzonen. Die Abwurfline darf nicht übertreten werden.</p>

	<p>Jeder Athlet hat drei Versuche, es werden alle gültigen Versuche gewertet.</p> <p>Erlaubte Hilfsmittel: Keine Hilfsmittel</p> <p style="text-align: right;">Punkte: 2 / 4 / 6 / 8 / 10</p>
Gewichthochwuchten	<p>Ein an einem Seilzug angebrachtes Gewicht von (folgt) kg wird mittels Körperkraft hochgewuchtet, indem an dem Seil gezogen wird.</p> <p>Männer: an dem Gewicht werden Ketten angebracht, so, dass sich das Gewicht pro gewuchtetem cm entsprechend erhöht. (progressive Gewichtszunahme)</p> <p>Frauen: Bei den Frau werden keine Ketten angebracht und es gibt ein leichteres Gewicht als bei den Männer-Clans.</p> <p>Es gibt eine Messung in Zeit und Höhe.</p> <p>Erlaubte Hilfsmittel: Schutzhandschuhe</p> <p style="text-align: right;">Rangpunkte entsprechend Zeit und Höhe.</p>
Farmers Walk	<p>Ein Gewicht wird von jeweils 4 Athleten gemeinsam durch eine vorgegebene Route getragen.</p> <p>Erlaubte Hilfsmittel: Schutzhandschuhe</p> <p style="text-align: right;">Rangpunkte nach Anzahl absolvierter Runden</p>
Harassen Stapeln	<p>4 Athleten stapeln gemeinsam möglichst viele Bierharassen waagrecht aufeinander. Als Fixpunkt dient ein Euro Palette welches von einem der 4 Athleten gestützt werden muss.</p> <p>Erlaubte Hilfsmittel: Badetuch / Polster für Fixpunkt</p> <p style="text-align: right;">Rangpunkte entsprechend Anzahl Harassen</p>