

TURNFEST Dahleam

4 Wochen
Workouts

Online Wettkampf zu Hause für alle:
Wettkampf, Hobby, Master



www.turnfest.at



TURNFEST Dahoam

Liebe Vereine, Liebe Aktive!

Die Coronakrise hat uns mitten in den Regionsmeisterschaften und während der Vorbereitung für die Turn10 und Kunstturn Landesmeisterschaften sowie für das Bundesturnfest getroffen. Wir müssen aufgrund des Verbandsverbots alle Veranstaltungen bis Ende August absagen.

Viele von euch werden sicher gut mit Trainingsvideos versorgt, einigen (vielen?) gehen aber vielleicht die Wettkämpfe ab!

Um eine Art Wettkampffeeeling und Vergleichsmöglichkeit zu euch nach Hause zu bringen, haben wir uns etwas einfallen lassen – Das „Turnfest Dahoam“:

- 4 Wochen – 4 Bewerbe – alle selbständig und alleine durchzuführen zusammengestellt aus den Anforderungen unten
- Für alle, wirklich für alle, vom Turnfloh, zum Wettkampfsportler, bis hin zu Senioren – verschiedene Anforderungen!
- Echtzeit Ranglisten – vergleiche dich mit deinen Freunden im Verein, in der Region und im Land oder probiere es gleich nochmal und verbessere dich
- Unter allen Teilnehmern und teilnehmenden Vereinen verlosen wir tolle Gewinne: Sport Binder Gutscheine und Trainingseinheiten im TULZ
- Medaillen und Siegerlisten
- Du entscheidest in welcher Kategorie du startest: Wettkampf, Hobby oder Masters
- Wie schnell, wie viele Wiederholungen in bestimmter Zeit, wie viele Meter, wie lange ... seid gespannt, welche Herausforderungen auf euch warten! Es gibt ab Wettkampfstart für vier Wochen jede Woche einen neuen Bewerb.
- Material: Stoppuhr o. Timer am Handy/Tablet, Maßband, Markierungen, evt. Matte, Sessel – nichts Außergewöhnliches! JEDER kann von zu Hause aus mitmachen

Kosten

Die Kosten trägt der ÖTB Oberösterreich. Teilnahme ist für alle Teilnehmer gratis

Wertung

Zeit oder Gesamtzahl Wiederholungen oder Meter werden selbständig online eingetragen. Videoübermittlung nicht verpflichtend – kann aber angefordert werden. Zur Sicherheit mitfilmen! Anhand Rangwertung werden Punkte vergeben.

Klassen

Jugend Altersklassen – AK3 bis AK19

AK20 – AK25, AK25-AK30, AK30-35, AK35-AK40, etc.....



TURNFEST Dahoonam

Kategorien

Wettkampf, Hobby, Masters

Individuelle Auswahlmöglichkeit: In welcher Kategorie werden die Bewerbe absolviert: Wettkampf, Hobby, Masters.

Anforderungen

Kategorie „Wettkampf“	Kategorie „Hobby“	Kategorie „Masters“
<ul style="list-style-type: none">• 10 Liegestütz• 5 Handstandliegestütz an der Wand• Handstandgehen• Kniebeugen• Burpees• Rollen• Sit Ups und Tuck Ups• Springen (Hampelmänner, Kniebeugensprünge etc.) und Laufen• Standwaage	<ul style="list-style-type: none">• 10 Liegestütz auf den Knien• 5 Liegestütz mit Beinen auf Couch• Burpees• Kniebeugen• Sit Ups mit Füßen befestigt• Bear Walk (auf allen Vieren) o. Scheibtruhenfahren (wenn jemand zweiter zur Verfügung steht)• Springen und Laufen (individuell angepasst)• Standwaage	<ul style="list-style-type: none">• Liegestütz im Stehen gegen die Wand• Kniebeugen auf Sessel (Hinsetzen und wieder Aufstehen)• Gehen und Rückwärtsgehen• Halbe Sit Ups oder Knieheben auf Couch• Keine Sprünge! Kein Laufen!• Einbeinstand

Kategorie Wettkampf wird im Gesamtranking vor Hobby gewertet. Hobby wird automatisch vor Masters gewertet. Auch 40-jährige können beispielsweise in der Wettkampfkategorie antreten. Kinder oder Jugendliche dürfen in der Hobbykategorie antreten. Jeder entscheidet bei der Anmeldung individuell.

Start

Start und Anmeldeöglichkeit ab 12. Mai auf www.turnfest.at.

Jede Woche wird ein Bewerb veröffentlicht.

Gewinne

- Die ersten drei jeder Altersklasse erhalten eine Medaille (wird vereinsweise versendet)
- Jeder Verein bekommt eine Gesamtsiegerliste und auch eine vereinsinterne Wertung
- Verein mit meisten Teilnehmern: eine Trainingseinheit im TULZ
- Verein mit zweitmeisten Teilnehmern: € 150 Gutscheine Sport Binder
- Verlost unter allen teilnehmenden Vereinen werden:
 - 1 Trainingseinheit im TULZ
 - Sport Binder Gutscheine € 150
- Verlost unter allen Teilnehmern werden
 - 10 Sport Binder Gutscheine € 30

Fragen? office@turnfest.at

