

Ausschreibung MTF Ski Nachwuchs Cup Off Snow Event

Veranstaltung: Off Snow Event
 Austragungsort: Triesen, Sportplatz Blumenau
 Austragungstermin: Samstag, 30. August 2025
 Verschiebedatum: Samstag, 06. September 2025
 Organisation: Liechtensteinische Skiclubs

Wettkampfbeschreibung

Jede/r Athlet/in durchläuft sechs Stationen, die jeweils mit Punkten bewertet werden. Die Platzierung erfolgt anhand der erzielten Gesamtpunktzahl.

Weitere Informationen zu den einzelnen Stationen findet Ihr im Anhang.

Gesamtwertung: Die Off Snow Event zählt als zusätzliches Rennen zur Gesamtwertung des MTF Ski Nachwuchs Cup 2025/26
 TeilnehmerInnen: JG 2010 bis 2017

Kategorien:	Kategorie 1:	Mädchen U11	Jahrgang 2015 - 2017
	Kategorie 2:	Mädchen U12	Jahrgang 2014
	Kategorie 3:	Mädchen U14	Jahrgang 2013 - 2012
	Kategorie 4:	Mädchen U16	Jahrgang 2011 - 2010
	Kategorie 5:	Knaben U11	Jahrgang 2015 - 2017
	Kategorie 6:	Knaben U12	Jahrgang 2014
	Kategorie 7:	Knaben U14	Jahrgang 2013 - 2012
	Kategorie 8:	Knaben U16	Jahrgang 2011 - 2010

Ausrüstung: Outdoorschuhe, Inlineskates mit kompletter Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellenbogen und Handschoner)

Versicherung: Die Verantwortung liegt bei den Teilnehmenden. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung gegenüber Teilnehmenden oder Dritten.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 27. August 2025

Anmeldung: über Mail an Nadine Zürcher, nadine.zuercher@lsv.li



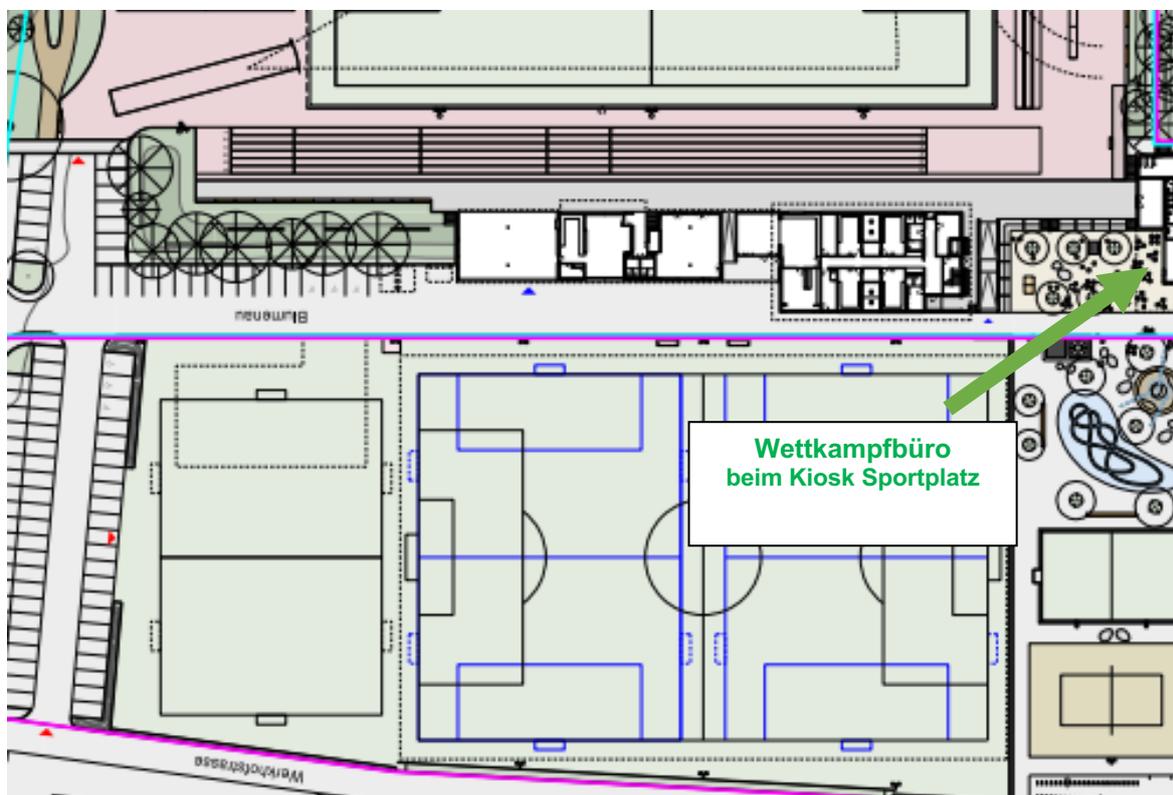
Startgeld: CHF 15.00 (Clubweise bei der Startnummernabgabe zu bezahlen, Bar oder mit Karte möglich)

Wettkampfbüro: Beim Kiosk Nord

Ausgabe Startnummern: 08.45 – 09.15 Uhr

Info Durchführung: Ab Freitag, 29. August, 18.00 Uhr unter MTF Chat, JO-Leiter Chat, LSV Social Media (Instagram, Homepage)

Lageplan



1. MTF Ski Nachwuchs Cup 2025/26 – Off Snow Event

Durchführungsort: Sportplatz Blumenau Triesen

Kategorien: U16 Mädchen U16 Knaben
 U14 Mädchen U14 Knaben
 U12 Mädchen U12 Knaben
 U11 Mädchen U11 Knaben

Wertung: **Jeder Bewerb wird einzeln ausgewertet und nach dem untenstehenden Punktesystem bewertet.**
Die erzielten Punkte werden pro Athlet/in summiert. Gewonnen hat, wer die höchste Gesamtpunktezahl erreicht.

Platz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Punkte	100	80	60	50	45	40	36	32	29	26	24	22	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Bewerbe:

- Pumptrack (Schnelligkeit, Koordination, Kurzeitenausdauer)
- Bouldern (Kraft, Geschicklichkeit)
- Ballweitwurf (Koordination)
- Slackline (Gleichgewicht)
- Ball Werfen & Fangen (Koordination)
- Shuttle Run (Ausdauer)

Pumptrack – Schnelligkeit, Koordination & Ausdauer

Ziel ist es, die vorgegebene Strecke von 1,5 Runden (siehe Plan unten) auf dem Pumptrack in möglichst kurzer Zeit zu absolvieren.

Die Zeitmessung erfolgt präzise mittels Lichtschranke.

Gefahren wird mit Inlineskates. Aus Sicherheitsgründen ist das Tragen von Helm sowie Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschonern verpflichtend.

1 Versuch



Bouldern – Kraft & Geschicklichkeit

Ziel ist es, den Boulderwürfel auf dem Sportplatz in Triesen innerhalb von 3 Minuten möglichst oft zu umrunden.

Der Würfel ist in farblich markierte Sektoren unterteilt (siehe Bilder unten). Für jeden korrekt durchgeführten Sektor Wechsel gibt es Punkte. Ein Wechsel ist nur dann gültig, wenn sich mindestens eine Hand und ein Fuss gleichzeitig im neuen Sektor befinden.

Regeln:

- Die Zeit beginnt, sobald beide Füße den Boden verlassen haben.
- Der Kletterdurchgang endet bei:
 - einem Sturz,
 - dem Zurückkehren auf den Boden,
 - oder nach Ablauf der 3 Minuten.

1 Versuch



Ballweitwurf - Koordination

Ziel ist es, den Ball mit Anlauf so weit wie möglich zu werfen. Gewertet wird die Weite des ersten Bodenkontakts – also das Feld, in dem der Ball zuerst aufkommt. Die Wurfzonen sind mit rot-weißem Markierbändern gekennzeichnet.

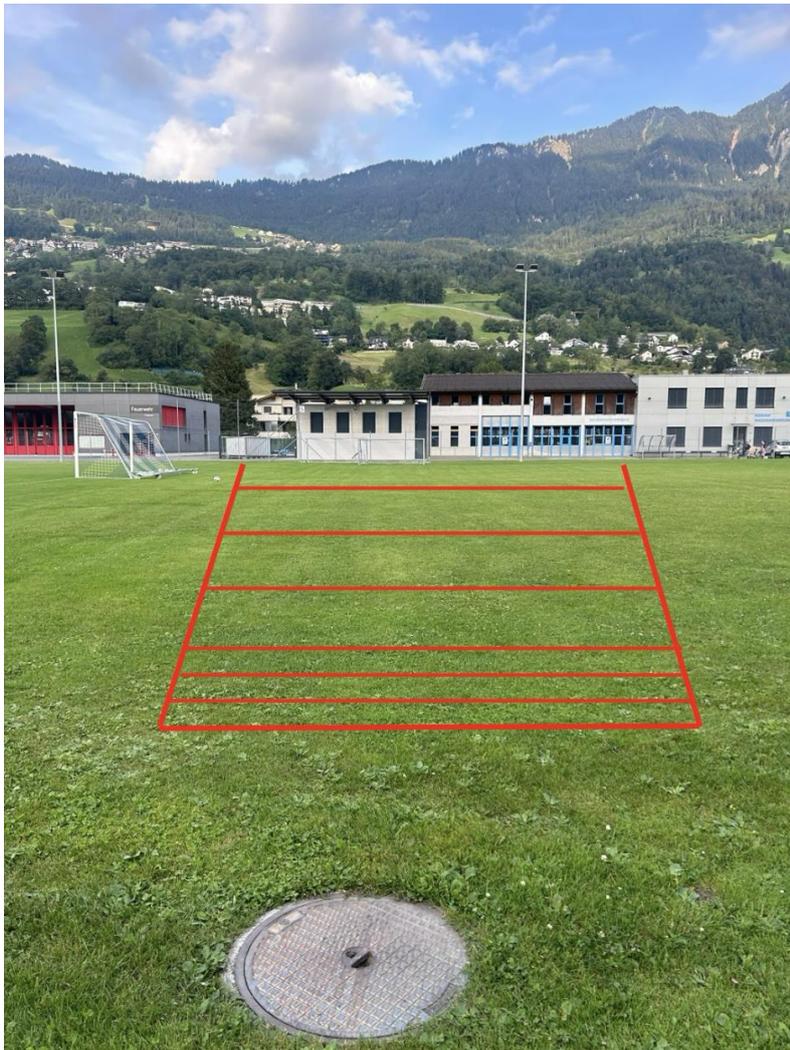
Messung:

- **1–10 m:** Felder im Abstand von 2 Metern – pro Feld (2 m) gibt es **2 Punkte**
- **ab 10 m:** Felder im Abstand von 5 Metern – pro Feld (5 m) gibt es **5 Punkte**

Regeln:

- Jeder Athlet hat **drei Versuche**.
- Ein Übertreten der Anlaufgrenze führt zu einem **Fehlversuch**, der nicht gewertet wird.

1 Versuch = 3 Würfe (werden addiert)



Slackline – Gleichgewicht & Koordination

Ziel ist es, möglichst lange (maximal 3 Minuten) im markierten 3-Meter-Bereich auf der Slackline zu balancieren. Die Zeitmessung beginnt, sobald beide Füße den Boden verlassen haben. Welche Slackline verwendet wird, entscheidet sich am Wettkampftag (eine der fix installierten Slacklines auf dem Sportplatz in Triesen).

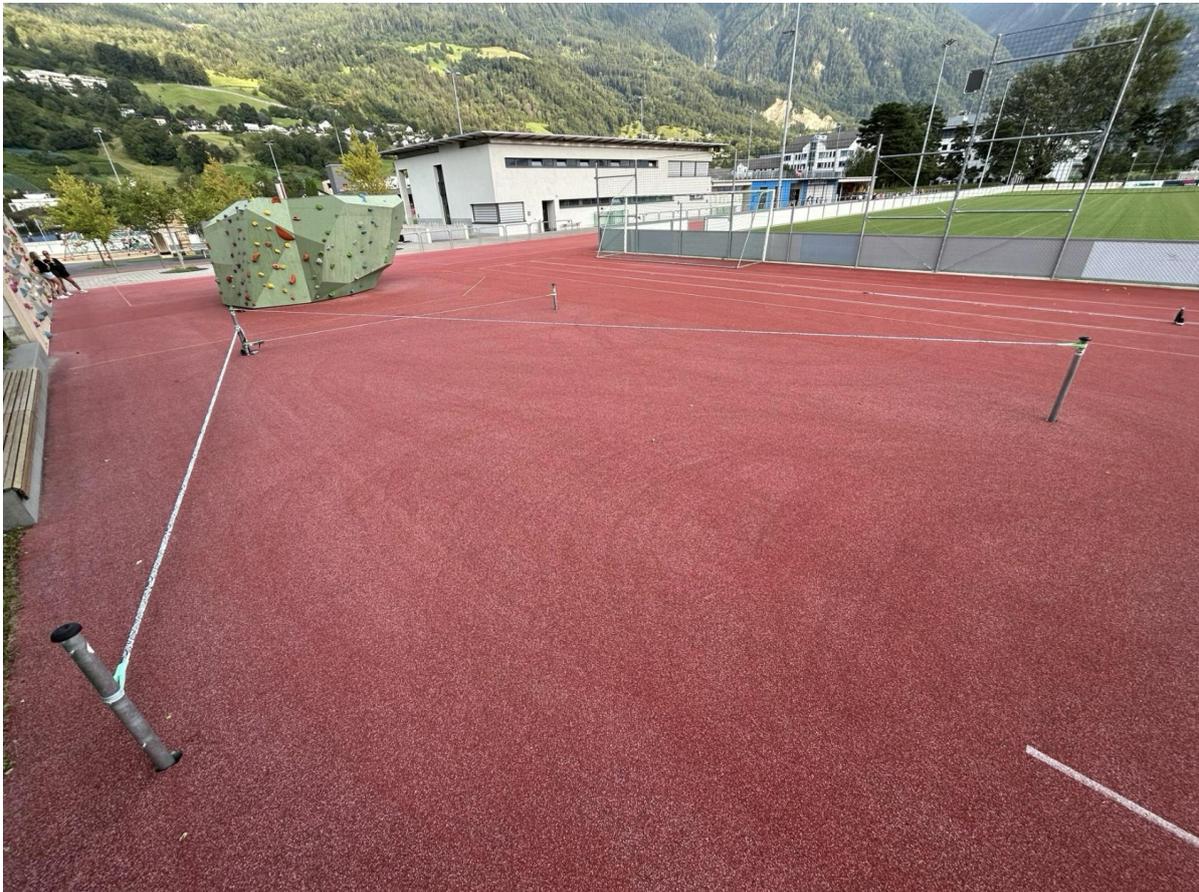
Messung:

- **Gestoppte Zeit** auf der Slackline (max. 3 Minuten)

Regeln:

- Die Zeit wird gestoppt, sobald ein Körperteil den Boden berührt.
- **Hilfsmittel** wie Stäbe, Hanteln oder ähnliche Gegenstände sind **nicht erlaubt**.

1 Versuch



Ball Werfen & Fangen – Koordination

Ziel ist es, den Ball **10-mal** gegen eine vorgegebene Wand zu werfen und ihn **jedes Mal sicher zu fangen, ohne dass der Ball den Boden berührt.**

Altersklassen & Bedingungen:

- U11: 3 Meter Abstand zur Wand, Ball: Volleyball
- U12: 4 Meter Abstand zur Wand, Ball: Volleyball
- U14: 5 Meter Abstand zur Wand, Ball: Fussball
- U16: 6 Meter Abstand zur Wand, Ball: Fussball

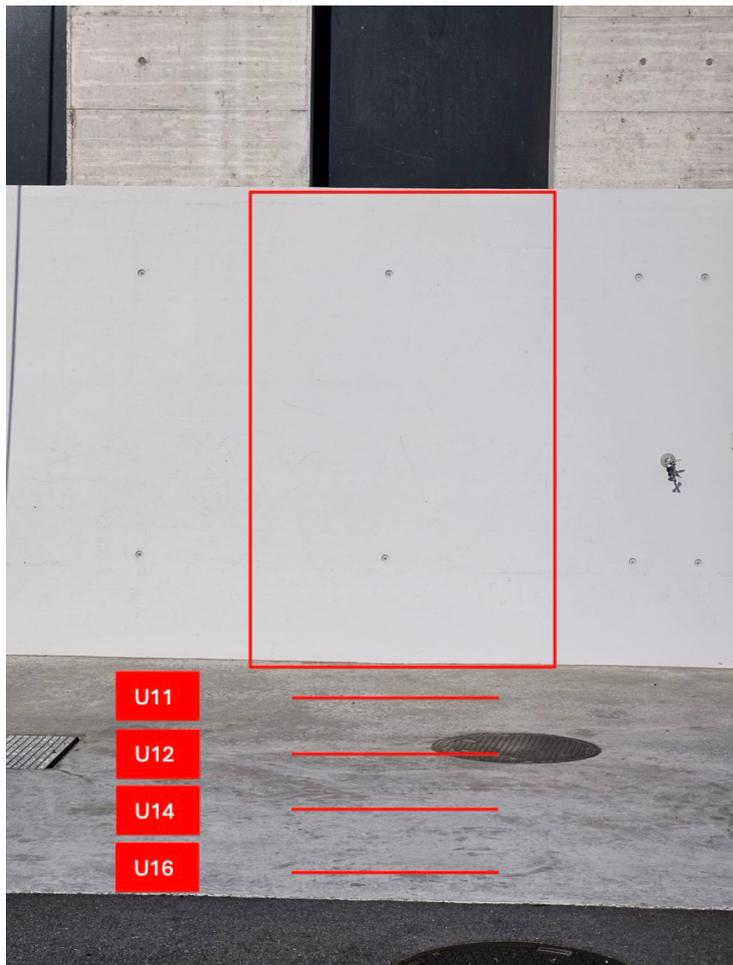
Messung:

- **Gezählt wird die Anzahl erfolgreich gefangener Bälle** (max. 10)

Regeln:

- Der Ball **darf den Boden vor dem Fangen nicht berühren**
- Jeder Wurf muss **gefangen** werden – ansonsten wird nicht gezählt
- Nach 10 Würfen ist der Versuch beendet.

1 Versuch = 10 Würfe



Shuttle Run - Ausdauer

Ziel:

Die AthletInnen laufen wiederholt zwischen zwei Linien, die **20 Meter** voneinander entfernt sind. An jeder Linie wird gewendet. Zwischen zwei akustischen Signalen muss jeweils eine 20-Meter-Strecke zurückgelegt werden. Die Laufgeschwindigkeit wird durch die **Zeitintervalle zwischen den Signalen** vorgegeben. Diese Intervalle verkürzen sich im Verlauf des Tests kontinuierlich – die Geschwindigkeit nimmt also mit jeder Minute zu.

Der Test endet, wenn:

- der Athlet aufgibt oder
- **drei Verwarnungen** ausgesprochen wurden.
Eine Verwarnung wird erteilt, wenn die 20 Meter nicht rechtzeitig – also **nicht zwischen den zwei Signaltönen** – geschafft wurden.

Weitere Infos und MP3-Datei findet ihr unter:

👉 [Shuttle-Run-Test mit MP3 \(soccerdrills.de\)](https://soccerdrills.de)

1 Versuch

