

# Kreisreiterbund Main-Kinzigtal e.V.

06.09.2011  
Seite 1 von 2

## Vierkampf

Am

**Samstag, den 12. November 2011, 11.00 Uhr,**

findet auf der

**Reitanlage St. Georg Kilianstädten,**  
Verlängerte Feldstraße,  
61137 Schöneck-Kilianstädten,

eine **Sichtung** für den **Vierkampf 2012** statt.

Der Vierkampf besteht aus folgenden Disziplinen:

	<p><b>Dressur</b></p> <p>Zu absolvieren ist eine Dressurprüfung der Klasse A. Es wird in der Abteilung zu viert nach Kommando geritten. Beurteilung gemäß § 401.2 LPO (Sitz und Einwirkung des Reiters). Hilfszügel sind nicht erlaubt.</p>
	<p><b>Springen</b></p> <p>Zu absolvieren ist eine Stilspringprüfung der Klasse A**. Die Bewertung erfolgt gemäß § 520 LPO nach Strafpunkten und Stil mit sofortiger Bekanntgabe der Wertnote.</p>
	<p><b>Laufen 3.000 m</b></p> <p>Dieser Lauf sollte nach Möglichkeit im Gelände und nicht auf der Bahn stattfinden. Der 3.000 m Lauf liegt im Ausdauerbereich und führt daher lange nicht an die Obergrenze der physischen Belastbarkeit. Er kann überall (auf dem Sportplatz, in der Stadt, im Wald) und ohne speziellen Trainer gut trainiert werden. Wichtig ist dennoch, dass früh genug, d.h. etwa drei Monate vor dem Wettkampf mit dem Training begonnen wird, um optimale Ergebnisse zu erzielen! Der 3.000 m Lauf stärkt zudem das Herz-Kreislauf-System.</p> <p>Bewertung: Auch hier gilt: Die vorhandenen Punktelisten sind nach wie vor gültig. 17jährige bekommen von den errechneten Punkten (der 16jährigen) zusätzlich 50 Punkte abgezogen. 18jährige bekommen 100 Punkte Abzug. Dies bedeutet, dass 17jährige und 18jährige im Laufen und Schwimmen</p>

# Kreisreiterbund Main-Kinzigtal e.V.

06.09.2011  
Seite 2 von 2

	<p>maximal 950 bzw. 900 Punkte erreichen können.</p> <p>Bis zum Absolvieren der Reitdisziplinen, die meistens am darauf folgenden Tag stattfinden, ist der Körper wieder annähernd regeneriert.</p>
	<p><b>Schwimmen 50 m Freistil</b></p> <p>Freistil bedeutet, dass der Schwimmer in jeder beliebigen Schwimmart schwimmen kann. Es besteht sogar die Möglichkeit, die Schwimmart während der 50 m beliebig oft zu wechseln. Beim Wenden und beim Zielanschlag muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Körperteil berühren. Unumstritten kann man natürlich im Kraulen die besten Zeiten erreichen.</p> <p>Bewertung: Nach Punktelisten (Link s.o.). 17jährige bekommen von den errechneten Punkten (der 16jährigen) zusätzlich 50 Punkte abgezogen. 18jährige bekommen 100 Punkte Abzug.</p>

## Voranmeldung und weitere Informationen:

Frau Birgit Spichal  
Hindemithstr. 13  
63477 Maintal  
Telefon: (0 62 81) 8 39 31  
Mobil: (01 73) 7 43 72 53  
E-Mail: [spichal-maintal@t-online.de](mailto:spichal-maintal@t-online.de)