



Target Sprint

- Einzel Wettkampf
- Team Wettkampf
- Pair Wettkampf





Inhalt

Einzel-Wettkampf	5
Mixed-Team Wettkampf	6
Mixed-Pair Wettkampf	7

Target

Zielorientierung

Konzentration

Präzision

Ruhe

Sprint

Power

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit



Eine Sportart, die begeistert!



Einzel Wettkampf

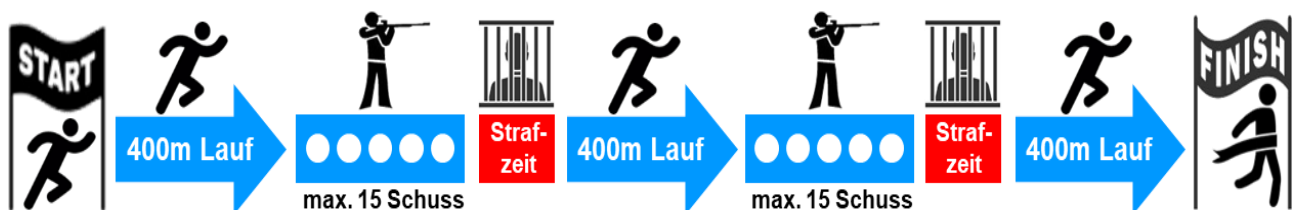


Die Sportlerinnen und Sportler legen insgesamt drei Runden à 400 Meter zurück, die von zwei Schiesseinlagen mit dem Luftgewehr unterteilt werden.

Bei den Rennen starten maximal 12 Teilnehmer pro Lauf in einem «Massenstart». Nachdem sie die erste Laufrunde hinter sich gebracht haben, geht es an den Schiessstand. Dort stehen die Luftgewehre für die Teilnehmer bereit, denn anders als beim Biathlon werden diese nicht mit auf die Laufstrecke genommen.

Im Stehen wird auf eine Distanz von 10 Metern auf Klappscheiben geschossen, wie sie von Biathlon-TV-Übertragungen bekannt sind. Mit maximal 15 Schuss darf auf die fünf Scheiben geschossen werden. Gelingt es nicht, damit die fünf Scheiben zu treffen, so ist eine 15-sekündige Strafzeit je verfehltem Ziel abzuwarten, bevor es zurück auf die Laufstrecke geht.

Nach dem zweiten Schiessen, das in gleicher Weise abläuft, geht es in die dritte und abschliessende Laufrunde. Die Sportlerin bzw. der Sportler, die/der die Ziellinie zuerst überquert, gewinnt den Lauf.



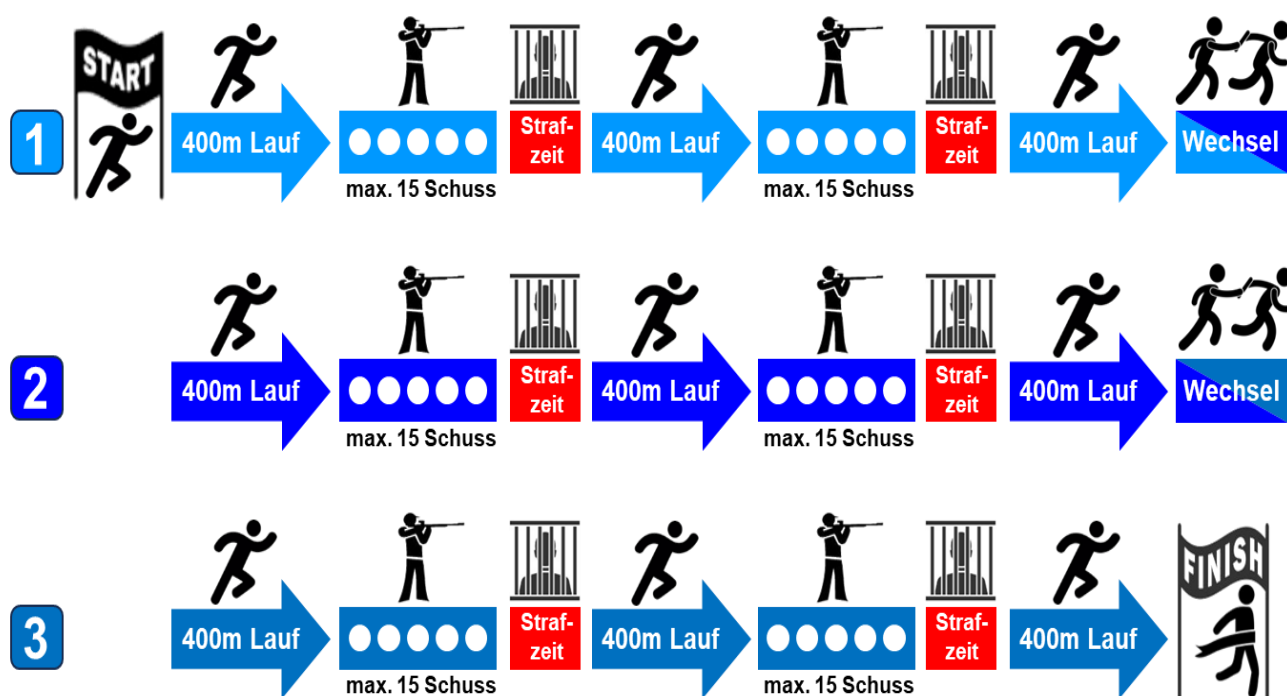
Mixed-Team Wettkampf



Ein Team besteht aus jeweils zwei Sportlerinnen und einem Sportler bzw. einer Sportlerin und zwei Sportlern. Jedes Teammitglied muss nacheinander – nach dem Staffelprinzip – drei Runden à 400 Meter und zwei Schiesseinlagen absolvieren und übergibt dann an das nächste Teammitglied. Das Team, dessen drittes Teammitglied als erstes die Ziellinie überquert, gewinnt den Lauf.

Team Wettkampf

Bei nationalen Wettkämpfen können (in Abweichung zum ISSF-Reglement) auch Wettkämpfe für Teams mit drei Sportlerinnen bzw. drei Sportlern angeboten werden.



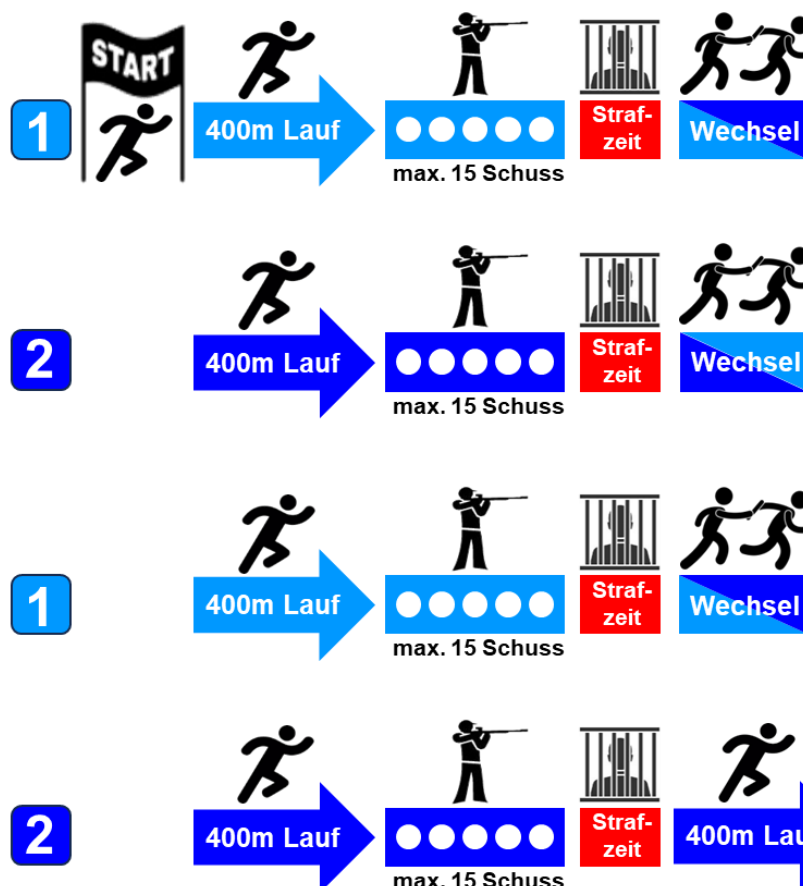
Mixed-Pair Wettkampf



Ein Pair-Team besteht – wie der Name schon vermuten lässt – aus einer Sportlerin und einem Sportler. In diesem Wettbewerbsformat müssen beide Teammitglieder jeweils zwei Mal auf die Strecke, anders als im Team-Wettbewerb.

Es beginnt zunächst die Sportlerin mit einer Laufrunde und anschliessender Schiesseinlage, danach erfolgt in einer dafür extra vorgesehenen Zone der Wechsel auf den Sportler. Dieser absolviert ebenfalls Laufstrecke und Schiesseinlage ehe er zurück auf seine Teamkollegin wechselt. Der Ablauf wiederholt sich ein weiteres Mal, so dass der männliche Sportler letztlich ins Ziel läuft.

Auch hier gilt, das Team, welches als erstes die Ziellinie nach allen Lauf- und Schiesseinheiten überquert, gewinnt.





Target Sprint: Eine Sportart, die begeistert!



**Zürcher
Schiesssportverband**

www.ZHSV.ch/zh/targetsprint

