

Kategorienübersicht Nationalturnen			Anforderungen der Vornoten			Wettkampffreglement		2016
Kategorie	Steinheben	Steinstossen	Hochweitsprung	Weitsprung	Lauf	Freiübung	Schwingen/Ringen	Auszeichnung
A Alter frei 10- Kampf wählb.4/6,5/5,6/4	22.5 kg 28 Heb (12+16)	15 kg 8.00 m	1.50/2.50 m	5.80 m	100 m 12.0 sec. Rasen 12.2	S-Werte 1xV / 3xIV 2x III / 1xII	4 Schw. / 2 Ring 3 Schw. / 2 Ring 2 Schw. / 2 Ring Dauer 5 min.	92.0 Pkt. oder 40 - 50 %
L3 Alter frei 10- Kampf wählb.4/6,5/5,6/4	18 kg 28 Heb (12+16)	12.5 kg 8.50 m	1.40/2.40 m	5.60 m	100 m 12.3 sec. Rasen 12.5	S-Werte 3xIV 2xIII / 2xII	4 Schw. / 2 Ring 3 Schw. / 2 Ring 2 Schw. / 2 Ring Dauer 5 min.	40 - 50 %
Eidg. und SM nur 18-20 J.								
L2 16-17 Jahre 8- Kampf 4/4	15 kg 28 Heb (12+16)	10 kg 8.50 m	1.35/2.35 m	5.20 m	80 m 10.2 sec. Rasen 10.4	S-Werte 2xIV / 2xIII 3xII	2 Schwingen 2 Ringen Dauer 5 min.	40 - 50 %
L1 14-15 Jahre 7- Kampf 4/3	10 kg 28 Heb (12+16)	8 kg 7.50 m	1.25/2.25 m	4.80 m	80 m 10.4 sec. Rasen 10.6	S-Werte 3xIII / 3xII / 1xI oder Übungsvorschlag L1	1 Schwingen 2 Ringen Dauer 5 min.	40 - 50 %
J2 12-13 Jahre 5- Kampf 3/2	8 kg 28 Heb (12+16)	6 kg 6.50 m	1.25/1.25 m		80 m 11.6 sec. Rasen 11.8	S-Werte 2xIII / 3xII / 2xI oder Übungsvorschlag J2	2 Ringen Dauer 4 min.	40 - 50 %
J1 10-11 Jahre 5- Kampf 3/2	6 kg 28 Heb (12+16)	4 kg 6.00 m	1.15/1.15 m		60m 9.4 sec. Rasen 9.6	S-Werte 1xIII / 2xII / 3xI oder Übungsvorschlag J1	2 Ringen Dauer 4 min.	40 - 50 %
JP bis 9 Jahre 5- Kampf 3/2	4 kg 28 Heb (12+16)	3 kg (Kugel) 5.00 m	1.00/1.00 m		60 m 10.0 sec. Rasen 10.2	S-Werte 2xII / 3xI oder Übungsvorschlag JP	2 Ringen Dauer 4 min.	40 - 50 %
Abstufungen	1 Hebung 0.3 P	5 cm 0.1 P	5 cm 0.3 P	5 cm 0.1 P	0.10 sec. 0.1 P	Bodenturnplatz 2x14 m	Reglement Zweikämpfe	ENV

Lauf: wenn keine 100 m Bahn vorhanden, nur 80 m Bahn Wertung
Schlussgang: Gangdauer A - L1 = 8 min. (J2 - JP keine Schlussgänge)

Kat. A 80 m 9.6 sec. (Rasen 9.8s), Kat. L3 80 m 9.9 sec. (Rasen 10.1s)
Benotung: Sieger 10.0, Verlierer 8.5 und Gestellt nach gezeigter Leistung