

Kategorienübersicht Nationalturnen			Anforderungen der Vornoten			Vornoten Wettkampfreglement	
Kategorie	Steinheben	Steinstossen	Hochweitsprung	Weitsprung	Lauf	Freiübung	
L2 16-17 Jahre 6- Kampf 02/03	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 3xIII / 3xII / 1xI oder Übungsvorschlag L1	
L1 14-15 Jahre 6- Kampf 04/05	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	
J2 12-13 Jahre 5- Kampf 06/07	8 kg 28 Heb (12+16)	6 kg 6.50 m	1.25/1.25 m	4.20	80 m 11.6 sec. Rasen 11.8	S-Werte 2xIII / 3xII / 2xI oder Übungsvorschlag J2	
J1 10-11 Jahre 5- Kampf 08/09	6 kg 28 Heb (12+16)	4 kg 6.00 m	1.15/1.15 m	3.70	60m 9.4 sec. Rasen 9.6	S-Werte 1xIII / 2xII / 3xI oder Übungsvorschlag J1	
Piccolo 1 8- 9 Jahre 5- Kampf 10/11	4 kg 28 Heb (12+16)	3 kg (Kugel) 5.00 m	1.00/1.00 m	3.20	60 m 10.0 sec. Rasen 10.2	S-Werte 2xII / 3xI oder Übungsvorschlag JP	
Piccolo 2 6-7 5- Kampf 12/13	3 Kg (Kugel) 20 Heb (12+8)	2 kg (Stein) 4.00 m	0.90/0.90	2.80	60 m 10.8 sec. Rasen 11.0	S-Werte 2xII / 3xI oder Übungsvorschlag JP	
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	