

Kategorienübersicht Nationalturnen			Anforderungen der Vornoten			Vornoten Wettkampfreglement		2020
Kategorie	Steinheben	Steinstossen	Hochweitsprung	Weitsprung	Lauf	Freiübung		ANTV
			Knaben					D. Sch.
L2 16-18Jahre 6- Kampf Jg.02/03/04	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 2x IV / 2x III 3x II		
L1 14-15 Jahre 6- Kampf Jg.05/06	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 Jg.07/08	8 kg 28 Heb (12+16)	6 kg 6.50 m	1.25/1.25 m	4.20 m	80 m 11.6 sec. Rasen 11.8	S-Werte 2xIII / 3xII / 2xI oder Übungsvorschlag J2		
J1 10-11 Jahre 5- Kampf Jg.09/10	6 kg 28 Heb (12+16)	4 kg 6.00 m	1.15/1.15 m	3.70 m	60m 9.4 sec. Rasen 9.6	S-Werte 1xIII / 2xII / 3xI oder Übungsvorschlag J1		
Piccolo 1 8- 9 Jahre 5- Kampf Jg.11/12	4 kg 28 Heb (12+16)	3 kg (Kugel) 5.00 m	1.00/1.00 m	3.20 m	60 m 10.0 sec. Rasen 10.2	S-Werte 2xII / 3xI oder Übungsvorschlag JP		
Piccolo 2 6-7 5- Kampf Jg.13/14	3 Kg (Kugel) 20 Heb (12+8)	2 kg (Stein) 4.00 m	0.90/0.90	2.60 m	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	ANTV	2020



Kategorienübersicht Nationalturnen			Anforderungen der Vornoten			Vornoten Wettkampfbegleitung		2018
Kategorie	Steinheben	Steinstossen	Hochweitsprung	Weitsprung	Lauf	Freiübung		
			Mädchen					
L2 16-17 Jahre 6- Kampf 01/00	10 kg 28 Heb (12+16)	4 kg / STV 11,00 m	1.25/1.25 m	4.50 m	80 m 10.2 sec. Rasen 10.4	S-Werte 3xIII / 3xII / 1xl oder Übungsvorschlag L1		
L1 14-15 Jahre 6- Kampf 03/02	8 kg 28 Heb (12+16)	4 kg / STV 9,00 m	1.20/1.20 m	4.20 m	80 m 10.4 sec. Rasen 10.6	S-Werte 3xIII / 3xII / 1xl oder Übungsvorschlag L1		
J2 12-13 Jahre 5- Kampf 05/06	6 kg 28 Heb (12+16)	4 kg / STV 7.00 m	1.15/1.15 m	3.60 m	80 m 11.6 sec. Rasen 11.8	S-Werte 2xIII / 3xII / 2xl oder Übungsvorschlag J2		
J1 10-11 Jahre 5- Kampf 07/08	4 kg 28 Heb (12+16)	4 kg / STV 5.00 m	1.05/1.05 m	3.00 m	60m 9.4 sec. Rasen 9.6	S-Werte 1xIII / 2xII / 3xl oder Übungsvorschlag J1		
Piccolo 1 8-9 Jahre 5- Kampf 09/10	4 kg 28 Heb (12+16)	3 kg (Kugel) 5.00 m	0.95/0.95 m	2.70 m	60 m 10.0 sec. Rasen 10.2	S-Werte 2xII / 3xl oder Übungsvorschlag JP		
Piccolo 2 6-7 Jahre 5- Kampf 11/12	3 Kg (Kugel) 20 Heb (12+8)	2 kg (Stein) 4.00 m	0.85/0.85	2.30 m	60 m 10.8 sec. Rasen 11.0	S-Werte 2xII / 3xl 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	ANTV	2018

