

Kategorienübersicht Nationalturnen			Anforderungen der Vornoten			Vornoten Wettkampfreglement		2022
Kategorie	Steinheben	Steinstossen	Hochweitsprung	Weitsprung	Lauf	Freiübung		ANTV
Knaben								D. Sch.
L2 16-18Jahre 6- Kampf Jg.04/05/06	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.07/08	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.09/10	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.11/12	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.13/14	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.15/16	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	Bodentumplatz 2x14 m	ANTV	2022