



# Wettkampfbestimmungen und Teilnahmebedingungen

---

Hauptsponsor



**Zürcher  
Kantonalbank**

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Wettkampf-Orte 2012</b>	<b>3</b>
<b>2. Anmeldung</b>	<b>3</b>
2.1 Anmeldung	3
2.2 Anmeldeschluss	3
2.3 Austragungsorte	3
2.4 Verspätete Anmeldung	3
2.5 Jugend- und Mädchenriegen am gleichen Ort	3
2.6 Anmeldeformular für grosse Riegen	3
2.7 Teilnehmerzahlen	3
2.8 Anreise	3
<b>3. Teilnahmebedingungen</b>	<b>4</b>
3.1 Teilnahmeberechtigung	4
3.2 Mitgliedschaft	4
3.3 Versicherung	4
3.4 Hilfskampfrichter	4
3.5 Mutationen	4
3.6 Startgeld	4
3.7 Haftgeld	4
3.8 Haftgeldabzüge	4
<b>4. Wichtige Adressen</b>	<b>5</b>
<b>5. Wettkampfangebot - Übersicht</b>	<b>6</b>
<b>6. Einzelwettkampf-Disziplinen</b>	<b>8</b>
6.1 Nationalturnen	8
6.2 Leichtathletik	10
6.3 Fitness	12
6.4 Geräteturnen	14
6.5 Gymnastik Kür zu Zweit	19
6.6 Aerobic Paare	19
6.7 Aerobic 3-er bis 5-er Team's	19
<b>7. Gruppenwettkämpfe</b>	<b>19</b>
7.1 Geräteturnen	19
7.2 Gymnastik	20
7.3 Team-Aerobic	20
7.4 Allgemeine Bedingungen Gymnastik und Aerobic	21
7.5 Pendelstafette	21
<b>8. Spiele</b>	<b>22</b>
8.1 Allgemeine Weisungen	22
8.2 Korbball	23
8.3 Linienball	26
8.4 Jägerball	28
<b>9. Wertungs- und Umrechnungstabellen</b>	<b>30</b>

## 1. Wettkampf-Orte 2012

Folgende Veranstalter führen den Jugendsporttag 2012 durch:

TV Adliswil / TV Langnau	mit Gymnastik und Getu Gruppen am Samstag
TV Birmensdorf	
TV Hinwil	mit Gymnastik und Getu Gruppen am Sonntag
TV Pflanzschule	mit Gymnastik und Getu Gruppen am Samstag
TV Stäfa	mit Gymnastik und Aerobic am Sonntag

Entsprechend dem Grundsatz der Gleichberechtigung von Mann und Frau gelten alle Personen- und Funktionsbezeichnungen, ungeachtet der männlichen oder weiblichen Sprachform, für beide Geschlechter.

## 2. Anmeldung

- 2.1 Die **Anmeldung** (ab 02.01.2012) erfolgt mit entsprechender Anleitung über die ZTV Homepage [www.ztv.ch](http://www.ztv.ch) > **Breitensport** > **Jugend** > **Jugendsporttag**.
- 2.2 Der **Anmeldeschluss** ist der **29. Februar 2012**.
- 2.3 **Austragungsorte**  
Jeder Verein kann seinen Teilnahmeort mit 1. Wunsch und 2. Wunsch angeben. Damit die benötigten Richter sowie teilnehmenden Gruppen optimal eingeteilt werden können, behält sich der ZTV vor, allenfalls Gruppen vom 1. Ort auf den 2. Ort zu schieben.
- 2.4 Bei **verspäteter Anmeldung** (eintreffen nach dem 29. Februar 2012) wird der Riege Fr. 100.-- / Woche für zusätzliche Umtriebe verrechnet.
- 2.5 Falls **Jugend- und Mädchenriege** gemeinsam **am gleichen Ort** starten wollen, können Sie mit einer Anmeldung beide Riegen mit Ihren Riegen-Namen erfassen und so auch unter Ihrem Riegen-Namen in der Rangliste erscheinen.
- 2.6 Riegen mit mehr als 50 Kindern können ein **Anmeldeformular** beim JUSPO Verantwortlichen beziehen, müssen aber Ihre Daten bis 10. Februar diesem elektronisch zurückgesendet haben, sonst entfällt diese Anmeldeöglichkeit (keine Ausnahmen).
- 2.7 Die **Teilnehmerzahl** der Riege muss bei der Anmeldung gleich angegeben werden, damit ein Überfüllen des Wettkampfortes verhindert werden kann. Alle beim Anmeldeschluss angegebenen Kinder werden verrechnet.
- 2.8 **Anreise**  
Alle bis am 29. Februar 2012 angemeldeten Kinder bekommen eine Tageskarte des ZVV. Alle Leiter und Hilfspersonen können eine Tageskarte zu einem reduzierten Preis beziehen (ca. Fr. 10. -- / Tageskarte).  
Die Anreise kann, muss aber nicht mit der Tageskarte erfolgen. Sie kann auch zu einem anderen Zeitpunkt verwendet werden. Die Tageskarte ist bis Ende des Jahres gültig.  
Die Bestellung der Tageskarten wird von der SBB direkt dem anmeldenden Leiter bestätigt, inklusive einem möglichen Fahrplan zum gewünschten JUSPO-Ort. Der ZVV ist besorgt, dass alle Kinder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Wettkampfpfplatz gelangen. Sollte sich der Bahnhof zu weit entfernt vom Austragungsort befinden oder es keine regulären Beförderungsmittel zur Verfügung haben, werden durch den ZVV Sonderbusse eingesetzt.

### 3. Teilnahmebedingungen

- 3.1 **Teilnahmeberechtigt** sind Mädchen und Knaben, Jahrgänge 1996 und jünger.
- 3.2 Die Turner müssen **Mitglied des Zürcher Turnverbandes** und im Besitze des STV Ausweises sein.
- 3.3 «Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmer sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert».
- 3.4 Jede Riege muss pro 8 Turner einen **Hilfskampfrichter stellen**. Diese werden wie folgt eingeteilt:
- 1., 5., 9.,... Hilfskampfrichter Spiel (anschliessend Stafetten)
  - 2., 6., 10.,... Hilfskampfrichter Geräteturnen
  - Restliche Hilfskampfrichter frei
- Wertungs-, Kampf- oder Schiedsrichter, die über den Verband gemeldet worden sind, können nicht als Hilfskampfrichter eingesetzt werden. Alle Hilfskampfrichter müssen mindestens 16 Jahre alt sein. Alle Spiel-Schiedsrichter und Geräte-Wertungsrichter müssen sich für einen obligatorischen Richterkurs anmelden.

<b>Kursdaten</b>	Adliswil / Langnau	17.04.2012
	Hinwil	20.04.2012
	Pflanzschule	08.05.2012

Alle Richterkurse starten um 19.00 Uhr. Die dazu nötigen Unterlagen werden auf der ZTV Homepage aufgeschaltet und den Teilnehmern zugesandt. Der Verein wird mit Fr. 25.-- gebüsst, wenn die von ihrem Verein gemeldeten Wertungs- und Schiedsrichter nicht am Richterkurs teilnehmen.

- 3.5 **Mutationen** werden nur am Wettkampftag entgegengenommen und kosten Fr. 5.-- / Mutation. Der Zeitplan wird auf Grund der Anmeldezahlen erstellt und das Zeitfenster der einzelnen Riegen auf dessen Anmeldung ausgerichtet. Grosse Mutationen am Wettkampftag sind nicht möglich. Die Riege ist selber bemüht, den Zeitplan einzuhalten.
- 3.6 Das **Startgeld** pro Turner beträgt Fr. 18.-- inkl. Pin und ZVV-Billet. Bereits einbezahlte Startgelder werden nicht mehr zurückerstattet.
- 3.7 Pro Riege wird ein **Haftgeld** von Fr. 400.-- erhoben. Keine Startberechtigung ohne Einzahlung des Start- und Haftgeldes!
- 3.8 Folgende **Haftgeldabzüge** können vom ZTV / Wettkampfleiter gemacht werden.
- |  |          |                    |
|--|----------|--------------------|
| - Verspätete Anmeldung   |          | Fr. 100.-- / Woche |
| - Fernbleiben der Riege am Wettkampftag  |          | Fr. 400.--         |
| - Nicht melden von Hilfskampfrichtern  | pro Fall | Fr. 100.--         |
| - Fernbleiben von Hilfskampfrichtern   | pro Fall | Fr. 100.--         |
| - Fernbleiben am obligatorischen Richterkurs   | pro Fall | Fr. 25.--          |
| - Nachmeldungen oder Mutationen ab 1. März 2012  | pro TN   | Fr. 5.--           |
| - Massgebend für die Anzahl Hilfskampfrichter ist die erste gemeldete Anzahl Kinder  |          |                    |
| - Werden bei Nachmeldungen von Kindern weitere Hilfskampfrichter ausgelöst, die am Wettkampftag fehlen, wird dies der Riege verrechnet | pro Fall | Fr. 100.--         |
| - Verspätete Einzahlungen nach dem 1. Mai 2012   |          | Fr. 50.--          |

## 4. Wichtige Adressen

<b>4.1</b>	<b>Verantwortlicher JUSPO-Tag</b>	Werner Schälchli Thurtalstrasse 4 8479 Altikon	P G Fax Natel Mail	052 336 24 17 052 724 41 36 052 336 24 57 079 472 96 00 juspo@ztv.ch
<b>4.2</b>	<b>Anmeldung</b>	Peter Schälchli Kirchstrasse 31 8556 Wigoltingen	Natel Mail	078 646 54 13 anmeldung.juspo@ztv.ch
<b>4.3</b>	<b>Fitness</b>	Sandra Sägesser Lättenstrasse 16 8308 Illnau	P Natel Mail	052 383 13 31 079 750 05 85 la-jugend@ztv.ch
<b>4.4</b>	<b>Leichtathletik</b>	Sandra Sägesser Lättenstrasse 16 8308 Illnau	P Natel Mail	052 383 13 31 079 750 05 85 la-jugend@ztv.ch
<b>4.5</b>	<b>Nationalturnen</b>	Florian Egli Gütschstrasse 34 8122 Binz	P Natel Mail	044 984 01 76 078 726 38 49 nationalturnen@ztv.ch
<b>4.6</b>	<b>Geräteturnen</b>	Andrea Gomer Einfangstrasse 6 8406 Winterthur	Natel Mail	076 331 04 84 getu-jugend@ztv.ch
<b>4.7</b>	<b>Gymnastik</b>	Simone Graber Hauptstrasse 4a 8545 Rickenbach	P Natel Mail	052 337 41 70 079 486 00 11 gym-jugend@ztv.ch
<b>4.8</b>	<b>Aerobic</b>	Karin Greutmann Holenbachstrasse 25 8105 Regensdorf	Natel Mail	079 684 83 93 k.greutmann@bluewin.ch
<b>4.9</b>	<b>Spiele</b>	Andreas Schmid Etzbergstrasse 19a 8405 Winterthur	Natel Mail	079 373 84 24 spiel-jugend@ztv.ch
<b>4.10</b>	<b>STV für aktuelle Weisungen</b>	Turnverband STV Bahnhofstrasse 38 5000 Aarau	G Bestell. Fax Mail	062 837 82 00 062 837 82 68 062 824 14 01 verkauf@stv-fsg.ch
<b>4.11</b>	<b>ZTV für allgem. Infos</b>	Internetseite des ZTV www.ztv.ch > Breitensport > Jugend > Jugendsporttag oder Verantwortlicher vom JUSPO-Tag (4.1)		

## 5. Wettkampfangebot - Übersicht

### Einzelwettkämpfe

Jeder Teilnehmer kann **mehrere** Einzelwettkämpfe, aber nur **einen** Allroundwettkampf bestreiten.

Von jeder Kategorie erhalten die Ränge 1 - 3 eine **Medaille**, 40 % aller Einzeltturner erhalten eine **Auszeichnung**.

#### ➤ Allround

- 4-teiliger Wettkampf, mit Auswahl aus mindestens 3 Sparten. Geräteturner K4 und lizenzierte Kunstturner dürfen nur ein Gerät aus dem Geräteturnen wählen. Kunstturner des EP Programmes sind von dieser Regelung befreit. Sollten Verstösse gegen diese Bestimmungen festgestellt werden, wird dem entsprechenden Teilnehmer die beste Note der vier geturnten Disziplinen gestrichen.
  - Nationalturnen: Steinheben, Hochweitsprung, Boden
  - Leichtathletik: Weitsprung, 60/80 m Lauf, Kugelstossen
  - Fitness: Fitnessparcours, Zielwurf, Seilspringen
  - Geräteturnen: Barren, Stufenbarren, Sprung (Minitramp)
- Kategorien
 

- Mädchen A:	Jahrgänge	1996 + 1997
- Mädchen B:	Jahrgänge	1998 + 1999
- Mädchen C:	Jahrgänge	2000 + 2001
- Mädchen D:	Jahrgänge	2002 + 2003
- Mädchen E:	Jahrgänge	2004 und jünger
- Knaben F:	Jahrgänge	1996 + 1997
- Knaben G:	Jahrgänge	1998 + 1999
- Knaben H:	Jahrgänge	2000 + 2001
- Knaben I:	Jahrgänge	2002 + 2003
- Knaben K:	Jahrgänge	2004 und jünger

#### ➤ Gymnastik Kür zu Zweit

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben      Jahrgänge      1996 und jünger

#### ➤ Aerobic Paare

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben      Jahrgänge      1996 und jünger

#### ➤ Aerobic 3-er bis 5-er Team's

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben      Jahrgänge      1996 und jünger

### Freie Vorführungen

Vor der Rangverkündigung können freie Vorführungen (ohne Wertung) gezeigt werden. Die Wettkampfleitung bestimmt über die Durchführung/Vergabe der freien Vorführungen.

## Gruppenwettkämpfe

Jeder Teilnehmer kann bei mehreren Gruppenwettkämpfen mitturnen. Sind weniger als 4 Gruppen einer Sparte an einem Veranstaltungsort gemeldet, wird kein Wertungsgericht gestellt. Es kann eine freie Vorführung gezeigt werden.

### ➤ Geräteturnen

- einteiliger Wettkampf
 

- Kategorie: Mädchen + Knaben	Jahrgänge	1996 und jünger
- Disziplinen:		
- Schulstufenbarren		
- Barren		
- Boden		
- Sprung		
- Gerätekombination		

### ➤ Gymnastik

- einteiliger Wettkampf
 

- Kategorie: Mädchen + Knaben	Jahrgänge	1996 und jünger
-------------------------------	-----------	-----------------

### ➤ Team-Aerobic

- einteiliger Wettkampf
 

- Kategorie: Mädchen + Knaben	Jahrgänge	1996 und jünger
-------------------------------	-----------	-----------------

### ➤ Pendelstafette

- einteiliger Wettkampf
 

- Kategorien: Es dürfen max. 2 Läufer des anderen Geschlechts starten.		
- Mädchen N:	Jahrgänge	1996 – 1998
- Mädchen O:	Jahrgänge	1999 – 2001
- Mädchen P:	Jahrgänge	2002 und jünger
- Knaben Q:	Jahrgänge	1996 – 1998
- Knaben R:	Jahrgänge	1999 – 2001
- Knaben S:	Jahrgänge	2002 und jünger

Die schnellste Mannschaft des Tages wird ausgezeichnet.

## Spiele

- Jeder Teilnehmer darf nur in **einer** Mannschaft mitspielen.

### ➤ Korbball

- |                        |           |             |
|------------------------|-----------|-------------|
| - Kategorie: Mädchen T | Jahrgänge | 1996 – 1998 |
| - Kategorie: Knaben U  | Jahrgänge | 1996 – 1998 |

### ➤ Linienball

- |                        |           |             |
|------------------------|-----------|-------------|
| - Kategorie: Mädchen V | Jahrgänge | 1999 – 2001 |
| - Kategorie: Knaben W  | Jahrgänge | 1999 – 2001 |

### ➤ Jägerball

- |                        |           |                 |
|------------------------|-----------|-----------------|
| - Kategorie: Mädchen X | Jahrgänge | 2002 und jünger |
| - Kategorie: Knaben Y  | Jahrgänge | 2002 und jünger |

## 6. Einzelwettkampf-Disziplinen

### 6.1 Nationalturnen

#### ➤ Steinheben

In dieser Disziplin wird nicht nach den sonstigen Kategorien gestartet, sondern nach dem **Körpergewicht** der Jugendlichen (jugendgerecht). Es werden folgende **Abstufungen** vorgenommen.

Gewichtsklasse	Steine Mädchen	Steine Knaben
+ 65 kg	8.0 kg	12.5 kg
- 65 kg	7.0 kg	10.0 kg
- 55 kg	6.0 kg	9.0 kg
- 47 kg	5.0 kg	7.0 kg
- 40 kg	4.5 kg	6.0 kg
- 35 kg	4.0 kg	5.0 kg
- 30 kg	3.0 kg	4.0 kg
- 25 kg	2.5 kg	3.0 kg

#### - Total max. 35 Hebungen

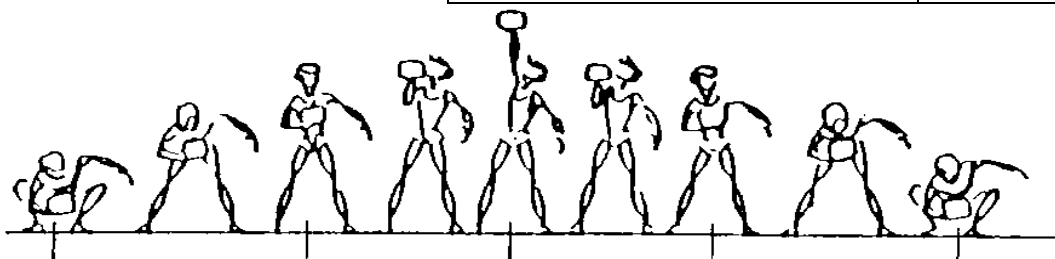
- Die Anzahl Hebungen müssen auf die beiden Arme verteilt werden (siehe Beispiel-Tabelle rechts für Maximal-Note).
- Mit einem Arm dürfen max. 20 Hebungen ausgeführt werden. Eine minimale Anzahl Hebungen pro Arm ist nicht vorgeschrieben.
- Für eine gültige Hebung muss der Stein regelmässig aus der Tiefstellung (Hocke) zur Hochstrecke gehoben und wieder in die Ausgangsstellung (ca. 15 bis 20 cm über Boden) zurückgeführt werden. Die Bewegung darf dabei nicht unterbrochen werden (flüssiger Bewegungsablauf).
- Wird der Stein mit einem anderen Körperteil vor dem Niederfall bewahrt, wird diese Hebung als ausgeführte, jedoch ungültige Hebung gewertet.
- Während des Hebens darf der Stein nicht auf den Boden abgestellt werden, ansonsten das Heben mit der entsprechenden Hand abgebrochen werden muss. Die bis dahin geleisteten und gültigen Hebungen werden gezählt.
- Die Hebungen müssen in technisch sauberer Ausführung erfolgen (gemäss Bild unten). Es werden nur die fertigen und fehlerfreien Hebungen gezählt.

Beispiel für Maximal-Note	Rechts	Links
	15	20
	16	19
	17	18
	18	17
	19	16
	20	15

Beachten: Guter Stand  
Tief in Hocke gehen  
Gerader Rücken  
Stein immer im Blick

#### Rechnungsbeispiel

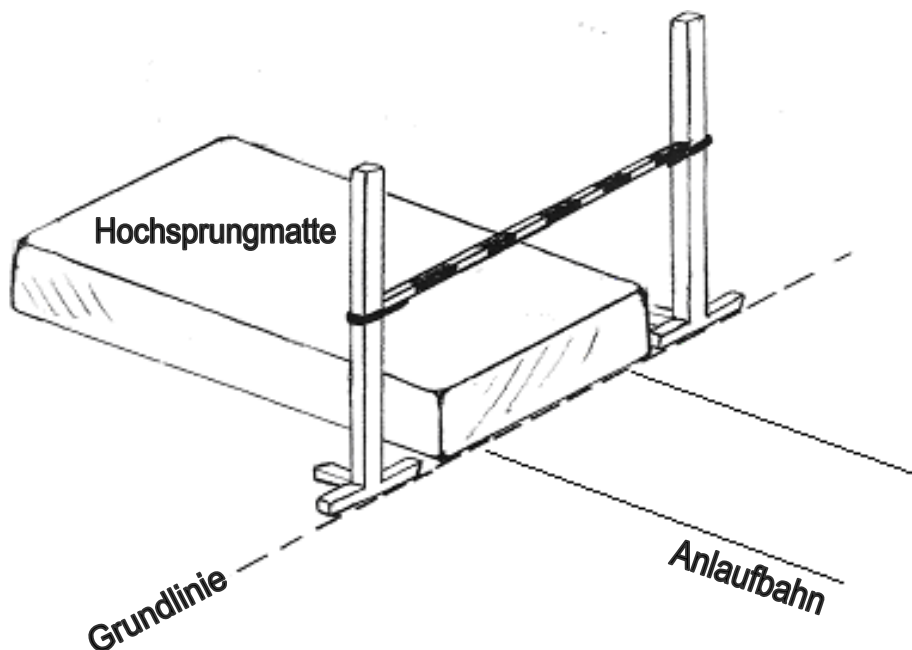
	Rechts	Links
Ausgeführte Hebungen pro Arm	20	15
Gültige Hebungen pro Arm	17	14
Ungültige Hebungen pro Arm	3	1
<b>Total Anzahl gültige Hebungen</b>	<b>31</b>	
<b>Daraus resultierende Note</b>	<b>9.20</b>	



### ➤ Hochweitsprung

- In allen Kategorien können **4 Versuche** mit frei wählbarer Sprunghöhe absolviert werden (Sprunghöhe kann während dem Wettkampf nach oben und unten frei gewählt werden).
- Der **Anlauf** muss rechtwinklig zur Grundlinie erfolgen.
- Der **Absprung** erfolgt ebenfalls rechtwinklig zur Grundlinie und auf einem Bein.
- Der **Absprungbereich kann frei gewählt** werden (eigene Einschätzung von Höhe und Weite).
- Das Benützen von Nagelschuhen beim Hochweitsprung ist verboten.

### ➤ Hochweitsprung-Anlage



- Zur Überquerung der Latte sind **keine Rotationen** erlaubt (Hechtrollen, Salto, Schrauben etc.).
- Die **Landung** muss mit den Beinen voran erfolgen.
- Der Sprung ist **gültig**, wenn die aufgelegte Latte nicht herunterfällt (analog Hochsprung) und die Bestimmungen eingehalten wurden.

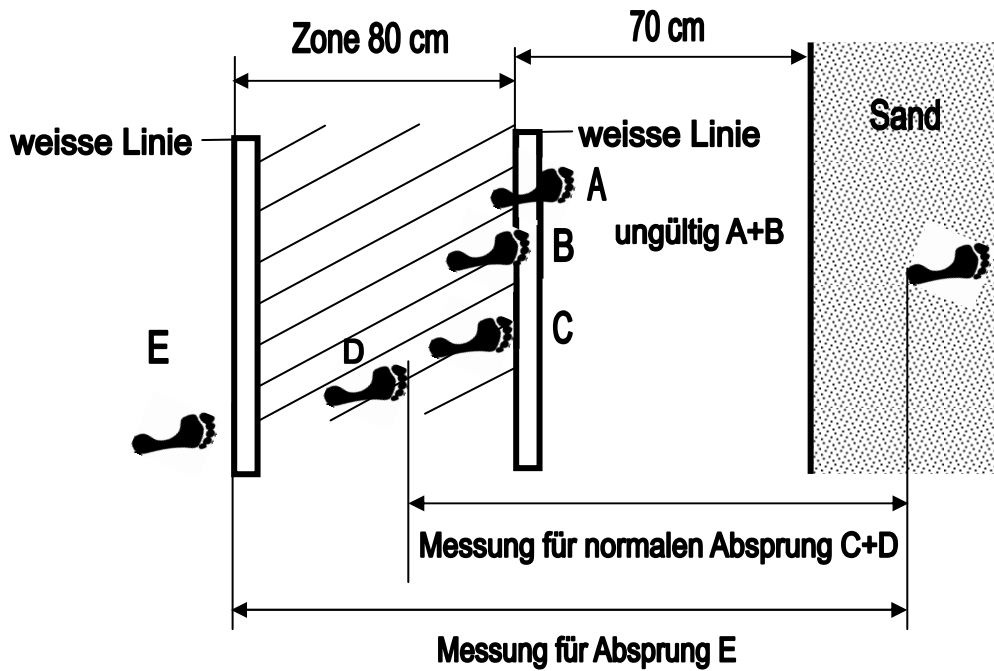
### ➤ Boden

- Das Bodenturnen wird vom Nationalturnen angeboten, aber im Geräteturnen erläutert (Allgemeine Bestimmungen siehe 6.4 Geräteturnen).

## 6.2 Leichtathletik

### ➤ Weitsprung (Zone)

- In allen Kategorien können **3 Versuche** absolviert werden.
- Die Absprungzone darf nicht überschritten werden.
- Fuss A + B sind ungültig.



Die **Messung** wird auf 1 cm genau bestimmt.

Von der Zehenspitze in der Zone bis zum hintersten Eindruck im Sand, Ferse oder anderem Körperteil.

**Ausnahme:** Fuss E → Messung ab Zonenbeginn bis zum hintersten Eindruck im Sand, Ferse oder ev. Hand.

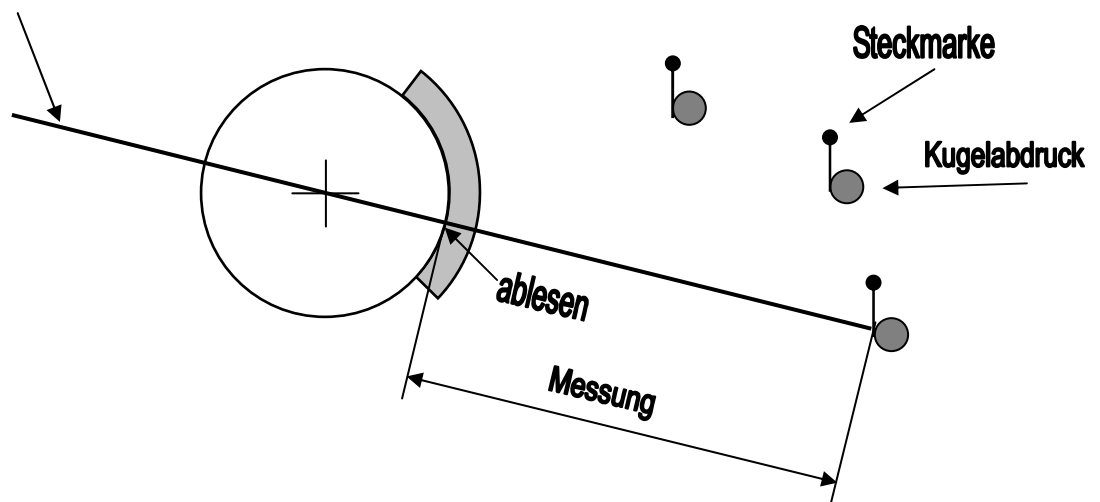
➤ **60/80 m Lauf (altersabhängig)**

- Dieser Lauf kann auf Tartanbahn, Wiese oder Asphalt stattfinden.
- **Nagelschuhe** sind erlaubt.

➤ **Kugelstossen**

- In allen Kategorien werden **3 Versuche** absolviert.
- Das Kugelgewicht beträgt für die **Mädchen 3 kg**, für die **Knaben 3 oder 4 kg** (Kat. F).
- Die 3 Versuche werden in einer festen **Reihenfolge** absolviert.
- Das **Verlassen des Ringes** muss in der hinteren Hälfte erfolgen!
- Die **Messung** wird auf 1 cm genau gemacht.  
Von der weitesten Markierung bis zum Abwurfbalken.
- Achtung: Messband übers Zentrum führen!

Messband übers Zentrum führen



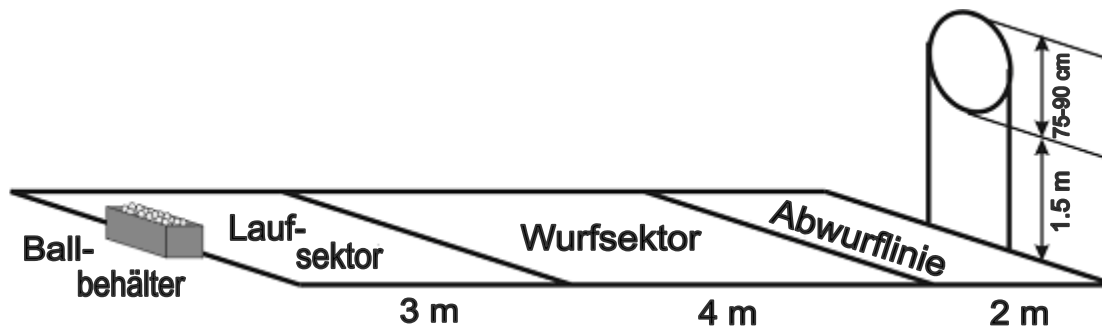
**Ungültige Versuche:**

- mit einem Teil des Fusses auf oder über den Balken treten
- mit den Händen ausserhalb des Ringes abstützen
- den Ring vor der Mitte verlassen

## 6.3 Fitness

### ➤ Ballzielwurf (Wiese oder Hartplatz)

- Es sind möglichst **viele Tennisbälle** innerhalb von **90 Sekunden** durch das Ziel zu werfen.
- Gewertet wird jeder **Treffer** als Punkt.
- **Ablauf:** Ball holen – laufen – werfen – Ball holen – laufen –  
**Gestartet** wird beim Ballbehälter, hinter der Linie, ohne Ball in der Hand.
- Es darf pro Lauf nur **ein Ball** aus dem Ballbehälter genommen werden.
- Die **Laufstrecke** mit dem Ball beträgt mindestens **3 m**.
- Beim **Abwurf** müssen beide Füße im Wurfsektor stehen.
- Zurückrollende Bälle dürfen **nicht** verwendet werden!
- Die **Anlage** wird wie folgt aufgestellt:  
Die Distanz zwischen Abwurfline und Ballbehälter = 7.00 m.  
Das Ziel, ein Reif  $\varnothing$  75-90 cm, hängt zwischen zwei Hochsprungständern oder Pfosten.  
Die Unterkante des Reifens ist 1.50 m ab Boden.  
Die Abwurfline ist 2 m vom Ziel entfernt.
- Das Benützen von Nagelschuhen oder Nockenschuhen ist verboten.



### ➤ Seilspringen an Ort (Hartplatz, Tartan, fester Untergrund)

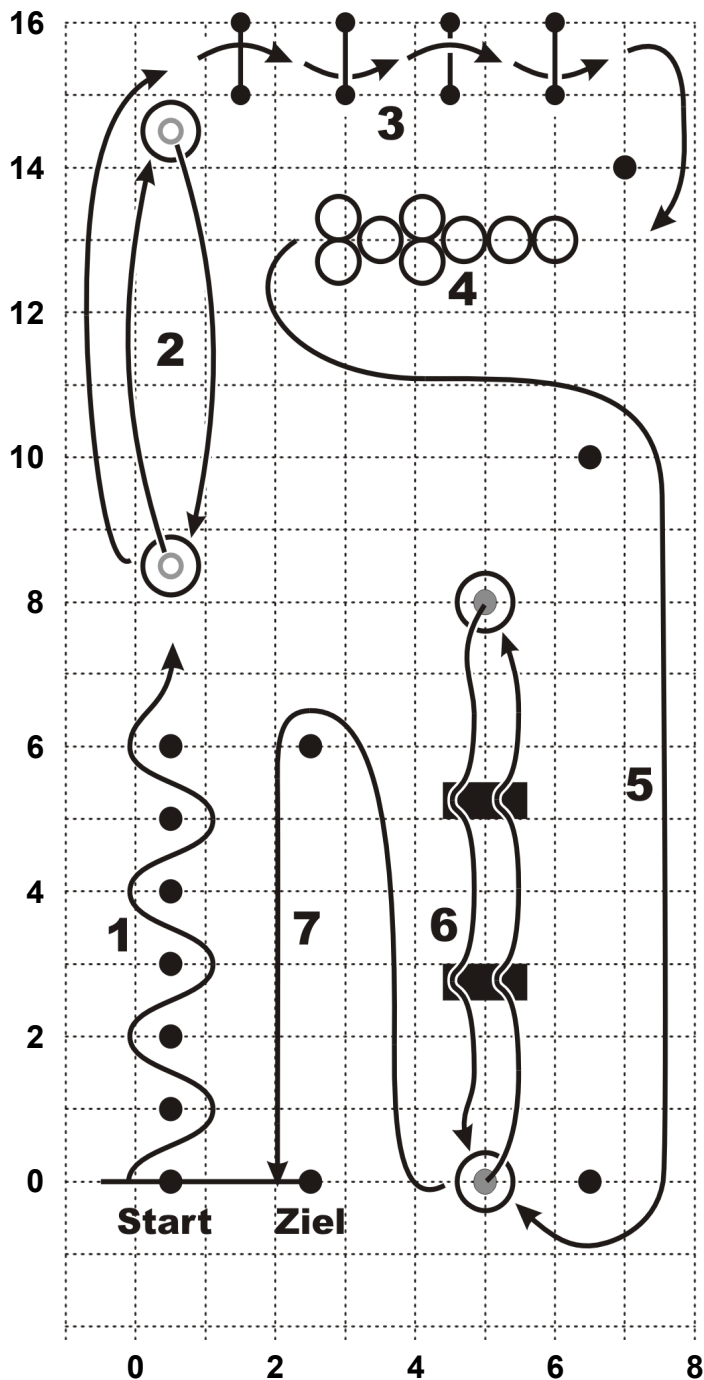
- Das Seilspringen dauert **60 Sekunden**.
- **Jeder Durchzug** des Seiles unter den Füßen ergibt einen Punkt.
- Die **Springart** ist frei, Doppelzüge sind jedoch nicht erlaubt.
- Es wird mit Rope-Skipping-Seilen gesprungen.
- **Eigene Seile** dürfen nicht mitgebracht werden.

## ➤ Fitnessparcours (Wiese oder Hartplatz)

### Das Festhalten an Pfosten / Malstäben ist nicht erlaubt.

Das Benützen von Nagelschuhen oder Nockenschuhen ist verboten.

Folgende Stationen müssen absolviert werden:



#### 1. Slalomlauf

7 Pfosten, Abstand jeweils 1 m  
Start links vom 1. Pfosten

#### 2. Ringtransport

In jedem der 2 Reifen, Distanz 5 m, ist ein Tennisring.  
Ersten Ring nach hinten bringen und in den Reifen legen (nicht werfen), den zweiten Ring zurücktragen und in den Reifen legen. Der Ring muss im Reifen liegen bleiben, sonst 1 Sekunde Zeitzuschlag.

#### 3. Seile überspringen und unten durch kriechen

4 Seilhindernisse, Höhe jeweils 40 cm  
Seilabstand jeweils 1.50 m

#### 4. In Reifen springen

Einzelner Reif: Mit demselben Bein in den 1., 2. und 3. Reif hüpfen.  
Zwei Reifen: gleichzeitig mit je einem Bein in einen Reif springen.  
Jeder falsche Sprung ergibt 1 Sekunde Zeitzuschlag.

#### 5. Sprint 10 m

#### 6. Balltransport über Steps

(2 Medizinbälle à 2 kg)  
In jedem der 2 Reifen, Distanz 7 m, liegt ein Medizinball.  
Den ersten Ball über die Steps nach hinten tragen, im Reifen deponieren und den zweiten Ball auf dem gleichen Weg zurücktragen. Die Bälle müssen im Reifen liegen bleiben, sonst 1 Sekunde Zeitzuschlag.

#### 7. Sprint 6 m

## 6.4 Geräteturnen

### 1. Wertungsbestimmungen

#### 1.1 Allgemeines und Definitionen

##### 1.1.1 Ausgangsnote bei mind. 6 Elementen (ausser Sprung) 10.00 Pkt.

##### Bewertungskriterien

Technik und Haltung, Landung, Sturz, Bewegungsfluss, Aufbau und Schwierigkeit, Verhaltens- und Ordnungsabzüge

Es werden alle Turnenden nach ihrem Alter in die folgenden 3 Stufen zugeteilt:

Stufe 1	Kat. D / E	bzw.	I / K	Jg. 2002 und jünger
Stufe 2	Kat. B / C	bzw.	G / H	Jg. 1998 bis Jg. 2001
Stufe 3	Kat. A	bzw.	F	Jg. 1996 bis Jg. 1997

##### 1.1.2 Wiederholungselemente

Wiederholte Elemente zählen nicht für die Anforderung, werden jedoch in Technik und Haltung bewertet.

##### 1.1.3 Halteelemente

Halteelemente müssen in der Endlage mindestens zwei Sekunden gehalten werden und sind mit einem Doppelquerstrich (--) gekennzeichnet.

##### 1.1.4 Halt

Unterbruch im Übungsablauf.

##### 1.1.5 Hilfestehen

Zur Vermeidung von Unfällen und zur moralischen Unterstützung kann ein Leiter in der Nähe bzw. am Gerät stehen. Die Sicht der Wertungsrichter darf dabei nicht behindert werden.

##### 1.1.6 An- und Abmelden

Das An- und Abmelden ist nicht obligatorisch. Es wird nicht bewertet.

#### 1.2 Abzüge allgemein

##### 1.2.1 Maximal möglicher Abzug pro Element

Abzug pro gezeigtes Element ohne Sturz max. 0.80 Pkt.

Abzug pro gezeigtes Element mit Sturz max. 1.00 Pkt.

##### 1.2.2 Technik und Haltung

Technik Abzug pro gezeigtes Element max. 0.50 Pkt.

Haltung Abzug pro gezeigtes Element max. 0.30 Pkt.

##### 1.2.3 Landungen

Landungen ohne Sturz max. 0.30 Pkt.

Abzug pro gezeigtes Element mit Landung max. 1.00 Pkt.

- 1.2.4 Sturz  
Sturz am, aufs oder vom Gerät Abzug 0.40 Pkt. + Technik und Haltung des geturnten Elementes (total inkl. Sturz max. 1.00 Pkt.)  
Eine durch Sturz unterbrochene Übung darf nicht wiederholt, jedoch an der Stelle fortgesetzt werden, wo der Sturz erfolgte.
- 1.2.5 Bewegungsfluss  
Halt: nicht vorgesehener Unterbruch der Übung Abzug 0.20 Pkt.  
Halteelemente: weniger als 2 Sekunden gehalten Abzug 0.20 Pkt.
- 1.2.6 Aufbau und Schwierigkeit  
Fehlendes Pflichtelement Abzug je 1.00 Pkt.  
Fehlendes Wahlelement Abzug je 0.80 Pkt.
- 1.2.7 Verhaltens- und Ordnungsabzüge  
Die Kleidung muss eng anliegend sein, Schmuck und Haare dürfen die Turnenden nicht gefährden und die Bewertung nicht behindern. Abzug 0.20 Pkt.  
Unsportliches Verhalten von Turnenden oder Leiter Abzug 0.50 Pkt.
- 1.2.8 Hilfeleistung  
Hilfeleistung verbal oder durch Zeichen Abzug je 0.20 Pkt.  
Aktive Trainerhilfe Abzug je 0.40 Pkt.  
Aktive und verbale Trainerhilfe Abzug je 0.60 Pkt.
- 1.3 Gerätespezifische Bestimmungen / Abzüge
- 1.3.1 Boden  
Übertreten der Bodenbahn Abzug 0.20 Pkt.
- 1.3.2 Schulstufenbarren  
Der Boden darf während der Übung einmal berührt werden. Jede weitere Bodenberührung (Felgaufschwung mit Bodenberührung zählt nicht!) Abzug 0.20 Pkt.
- 1.3.3 Barren  
Barrenhöhe mindestens brusthoch.  
Barren zu tief Abzug 0.20 Pkt.  
Es ist erlaubt, für die Eingänge ein Minitrampolin oder Reutherbrett zu benutzen.
- 1.3.4 Sprung (Minitramp)  
Es wird zweimal der gleiche Sprung geturnt. Es darf nicht der Sprung der höheren Kategorie gesprungen werden. Der bessere Sprung zählt.  
Abzüge:  
Steigphase Abzug max. 1.50 Pkt.  
Aktionsphase Abzug max. 1.50 Pkt.  
Höhe, Weite und Richtung Abzug max. 1.00 Pkt.  
Landung Abzug max. 0.50 Pkt.  
Haltung Abzug max. 0.50 Pkt.  
Sturz Abzug max. 0.40 Pkt.

## 2. Pflicht- und Wahlelemente

Die Nummern vor den Elementen entsprechen der Turnsprache und der Turnsprache Schulstufenbarren des STV. Alle Pflichtelemente können auf der ZTV Homepage unter Breitensport/Jugend/Jugendssporttag heruntergeladen werden. Dies ist eine Elementensammlung, welche für das Erstellen der Übungen verwendet werden kann.

### 2.1 Boden

#### 2.1.1 Pflichtelemente Stufe 1 (Kat. D / E bzw. I / K)

- 10501 3-5 Schritte Anlauf, Strecksprung
- 10101 Kerze --

#### 2.1.2 Wahlelemente (Beispiele für das Zusammenstellen einer Übung)

- Aus Kerze, Abrollen vw. zur Hochhalte
- 10601 Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°)
- 10612 Rolle rw. (ohne Hilfsmittel)
- 10108 Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°)
- 10916 Rad
- 10502 Strecksprung mit ½ Drehung
- 10512 Nachstellhüpfer
- Rumpfbeugen vw. aus Hochhalte zum Grätschstand -- oder Langsitz -- oder Grätschsitz --
- 10303 Querspagat

#### 2.1.3 Pflichtelemente Stufe 2 (Kat. B / C bzw. G / H)

- 10601 Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 90°)
- 10502 Strecksprung mit ½ Drehung

#### 2.1.4 Wahlelemente

- 10612 Rolle rw. (ohne Hilfsmittel)
- 10106 Hochschwingen zum Handstand und Rolle vw.
- 10916 Rad
- 10519 Rösslisprung
- 11101 Standwaage vl. --
- 10103 Kopfstand --
- 10108 Hochschwingen zum Handstand und zurück (mind. 80°)
- 10303 Querspagat

#### 2.1.5 Pflichtelemente Stufe 3 (Kat. A bzw. F)

- 10916 Rad
- 10608 Sprungrolle

#### 2.1.6 Wahlelemente

- 10604 Rolle vw. zum Grätschstand (mit gestreckten Beinen)
- 10920 Radwende (Rondat), Strecksprung
- 10525 Schersprung
- 10601 Rolle vw. (Hüftwinkel mind. 120°)
- 10612 Rolle rw. (ohne Hilfsmittel)
- 10617 Rolle rw. durch den Handstand
- 10605 Rolle vw. zum Handstand, Beinhaltung gehockt/gegrätscht
- 11105 Spreizwaage sl. --

## 2.2 Schulstufenbarren

Der Boden darf während der Übung einmal berührt werden. Die Höhe des tieferen Holms kann bei kleinen Turnern mit zusätzlichen Matten reguliert werden.

### 2.2.1 Pflichtelemente Stufe 1 (Kat. D / E bzw. I / K)

- 60201 Fechtkehre zum Aussenquersitz
- 60202 Schwebesitz gestreckt

### 2.2.2 Wahlelemente

- 60501 Sprung zum Stütz am niederen Holm
- 60503 Einspreizen eines Beines zum Spreizsitz
- 60402 Standwaage --
- 60403 aus Standwaage, Beinkreisen vw. oder rw.
- 60303 Hockstand (auch beidbeinig)
- 60521 Stand auf niederem Holm, Hochschwingen zur Wende

### 2.2.3 Pflichtelemente Stufe 2 (Kat. B / C bzw. G / H)

- 60402 Standwaage --
- 60403 aus Standwaage, Beinkreisen vw. oder rw.

### 2.2.4 Wahlelemente

- 60501 Sprung zum Stütz am niederen Holm
- 60308 Sprung in den Schulterstand am niederen Holm --
- 60302 Handstand v. niederem Holm, einhängen der Füße am hohen Holm und heben zum Innenseitsitz
- 60711 Knieabschwung rw.
- 60712 Knieaufschwung vw., auch mit Griffwechsel an hohen Holm
- 60718 Unterschwingung über niederen Holm mit Aufstellen eines Beines
- 60719 Unterschwingung aus Stand über niederen Holm

### 2.2.5 Pflichtelemente Stufe 3 (Kat. A bzw. F)

- Felgaufschwung (in allen Varianten)
- Schulterstand -- (in allen Varianten)

### 2.2.6 Wahlelemente

- 60601 Rolle vw. mit gestreckten Beinen zum Aussenquersitz
- 60605 Rolle rw. mit gestreckten Beinen zum Stütz am hohen Holm
- 60514 Hocke über hohen Holm mit oder ohne Aufstützen
- 60510 Aussenseitstand vl., Aufhocken am niederen Holm
- 60408 Freie Liegewaage am hohen Holm --
- 60526 Hochwende über niederen Holm (mind. 80°)
- 60524 Hockwende über hohen Holm

## 2.3 Barren

Barrenhöhe mindestens brusthoch.

- 2.3.1 Pflichtübung Stufe 1 (Kat. D / E bzw. I / K)  
 Sprung zum Vorschwung ab Kasten  
 Rückschwung und Vorschwung  
 Rückschwung und Vorschwung  
 50701 Wende zum Niedersprung
- 2.3.2 Pflichtelemente Stufe 2 (Kat. B / C bzw. G / H)  
 Rückschwung und Vorschwung (auch umgekehrt)  
 50203 Grätschsitz vor der Hand
- 2.3.3 Wahlelemente  
 Sprung zum Vorschwung  
 Aus Winkelstütz heben der Beine zum Rückschwung  
 Aus Grätschsitz heben der Beine zum Rückschwung  
 50101 Winkelstütz -- Rückschwung und Vorschwung  
 51003 aus Oberarmstand, Rolle vw. zum Grätschsitz  
 50305 Rückschwung zum Oberarmstand --  
 51604 Grätschsitz: Heben des gebückten Körpers zum Oberarmstand --  
 50701 Wende zum Niedersprung  
 50503 Kehre mit ½ Drehung zum Niedersprung
- 2.3.4 Pflichtelemente Stufe 3 (Kat. A bzw. F)  
 Rückschwung und Vorschwung (auch umgekehrt)  
 51604 Grätschsitz: Heben des gebückten Körpers zum Oberarmstand
- 2.3.5 Wahlelemente  
 50706 ab Minitrampolin: Wende zum Vorschwung (mind. 45°)  
 50703 Hochwende zum Niedersprung (mind. 80°)  
 50503 Kehre mit ½ Drehung zum Niedersprung  
 51201 Oberarmkippe zum Grätsch- oder Aussenquersitz,  
 Rückschwung im Oberarmhang  
 51704 Vorschwung im Oberarmhang und heben zur Kipplage  
 50101 Winkelstütz --  
 50402 Ellbogenwaage --

## 2.4 Sprung

Es wird zweimal der gleiche Sprung geturnt. Es muss zwingend der Sprung der jeweiligen Kategorie sein. Der bessere Sprung zählt.

- 2.4.1 Pflichtsprung Stufe 1 (Kat. D / E bzw. I / K)  
 30101 Strecksprung auf 40 cm Sprungkissen (Anlauf mit oder ohne Langbank erlaubt)
- 2.4.2 Pflichtsprung Stufe 2 (Kat. B / C bzw. G / H)  
 30201 Sprungrolle auf 80 cm Mattenberg (Anlauf mit oder ohne Langbank erlaubt)
- 2.4.3 Pflichtsprung Stufe 3 (Kat. A bzw. F)  
 30301 Salto vw. gehockt auf 40 cm Sprungkissen

## 6.5 Gymnastik Kür zu Zweit

- **Feldgrösse 12 x 12 m**
- Je nach Wettkampfanlagen wird der Gymnastikwettkampf bei jeder Witterung im Freien (Wiese oder Hartplatz) durchgeführt.

## 6.6 Aerobic Paare

- **Feldgrösse 9 x 9 m oder 12 x 12 m** (bitte bei der Anmeldung angeben)
- Je nach Wettkampfanlagen wird der Aerobicwettkampf bei jeder Witterung im Freien (Wiese oder Hartplatz) durchgeführt.

## 6.7 Aerobic 3-er bis 5-er Team's

- **Feldgrösse 9 x 9 m, 12 x 12 m oder 12 x 18 m** (bitte bei der Anmeldung angeben)
- Je nach Wettkampfanlagen wird der Aerobicwettkampf bei jeder Witterung im Freien (Wiese oder Hartplatz) durchgeführt.

Der Wettkampf wird nach den **aktuellen STV-Weisungen** ausgetragen. Bestellmöglichkeit beim STV in Aarau, Adresse auf Seite 5.

# 7. Gruppewettkämpfe

## 7.1 Geräteturnen

Allgemeines

Es gelten die aktuellen STV-Weisungen Vereinsgeräteturnen mit den jugendspezifischen Bewertungsanpassungen. Die Bewertung der Vorführung erfolgt nach dem Unterstufen-Notenblatt. Bestellmöglichkeit beim STV in Aarau, Adresse auf Seite 5. Der Platzbedarf für die Gerätevorführung entspricht einer Normalturnhalle.

### 7.1.1 Disziplinen

- Schulstufenbarren	SSB
- Barren	BA
- Boden	BO
- Sprung	SP
- Gerätekombination	GK

7.1.2. **Materialliste:** In der Online-Anmeldung muss eine Materialliste eingereicht werden. Untenstehend aufgelistet das maximal zur Verfügung stehende Material.

- 40 Turnmatten
- 4 Vereinsbarren (Barren / Schulstufenbarren)
- 4 gleiche Minitrampoline (Open-End nur wenn der Veranstalter darüber verfügt)
- 4 Sprungkasten (5 Elemente)
- 4 Reuther-Sprungbretter
- 4 Sprungkissen 40 cm mit Klettverschluss
- 4 Niedersprungmatten 16 cm

### 7.1.3 Bekleidung

Die Bekleidung ergibt ein ganzheitliches Erscheinungsbild, festsitzende Accessoires sind erlaubt. Die Bekleidung darf die Bewertung nicht behindern und die Turnenden nicht gefährden.

### 7.1.4 Musik

Die Wettkampfmusik ist am Anfang eines Tonträgers aufgenommen. Der Tonträger enthält nur ein Musikstück und muss den jeweiligen Wettkampfvorschriften entsprechen. Ein Reservetonträger ist bereitzuhalten.

### 7.1.5 Anforderungen

Eine Vorführung muss den Bewertungsrichtlinien entsprechen. Tragendes Element der Vorführung ist das Turnen an den Geräten.

Minimalanforderungen je Turnende

- Geräte 6 Elemente
- Sprünge 3 Elemente
- Gerätekombination 6 Elemente (1 Sprung = 1 Element)

Für die Minimalanforderung zählen nur Elemente, die in der gemeldeten Disziplin geturnt werden.

### 7.1.6 Maximale Vorföhrdauer

Es ist die Spieldauer des Musikstückes massgebend, dieses darf maximal 5 Minuten dauern.

## 7.2 **Gymnastik**

Je nach Wettkampfanlagen wird der Gymnastikwettkampf bei jeder Witterung im Freien (Wiese oder Hartplatz) durchgeführt.

**Gymnastik:** Folgende **Feldgrössen** stehen dem Verein zur Auswahl:  
12 x 12 m, 12 x 18 m oder 12 x 24 m (bitte bei der Anmeldung angeben)

## 7.3 **Team-Aerobic**

Je nach Wettkampfanlagen wird der Team-Aerobic-Wettkampf bei jeder Witterung im Freien (Wiese oder Hartplatz) durchgeführt.

**Team-Aerobic:** Folgende **Feldgrössen** stehen dem Verein zur Auswahl:  
12 x 12 m, 12 x 18 m, 12 x 24 m (bitte bei der Anmeldung angeben)

## 7.4 Allgemeine Bedingungen Gymnastik und Aerobic

- Die **Bekleidung** muss ein einheitliches Erscheinungsbild ergeben und darf die Bewertung nicht behindern.
- Turnschuhe sind im Team-Aerobic für alle Turnenden obligatorisch.
- Gut sitzender Gymnastikanzug, mit oder ohne Gymnastikhose.
- T-Shirt Grösse angepasst, nicht flatternd.
- Festsitzende Accessoires sind erlaubt, sie dürfen die Turnenden aber nicht gefährden.
- Nicht erlaubt ist das Tragen von Uhren und Schmuck, Kauen von Kaugummi!
- Ausnahme: Kleine Ohrstecker, verknüpfte Bänder

Die **Musik** und die Übungen sollen der Altersstufe und dem Leistungsniveau der Turnenden entsprechen.

- Es müssen die installierten Musikgeräte benützt werden.
- Die Begleitmusik muss am Anfang einer CD sein.
- Der Tonträger muss mit dem Namen der Riege versehen sein und darf keine weiteren Musikstücke enthalten.
- Ein Reservetonträger ist obligatorisch und sofort bereit zu halten.

## 7.5 Pendelstafette

Jeder Teilnehmer darf nur in einer Mannschaft starten.

Die Distanz beträgt 60 m und wird von allen Teilnehmern 1x gelaufen.

Pro Gruppe laufen 8 Teilnehmer, wovon mindestens 7 Teilnehmer am Start sein müssen und nur 1 Teilnehmer 2x laufen darf.

Es dürfen höchstens 2 Läufer des anderen Geschlechts starten.

Das Starten der Läufer erfolgt ohne Starthilfe.

Die Ablösung muss so erfolgen, dass sich der Rumpf des ankommenden und jener des startenden Läufers ausserhalb der markierten Wettkampfstrecke kreuzen. Es dürfen innerhalb der eigenen Bahn Markierungen angebracht werden. Wenn der Organisator Markierungsgegenstände zur Verfügung stellt, müssen diese verwendet werden.

Nagelschuhe sind erlaubt (Nägel maximal 6 mm).

Wechselfehler / Fehlstart werden mit 2 Sekunden Zeitzuschlag geahndet.



## 8. Spiele

### 8.1 Allgemeine Weisungen

- **Spielberechtigung**  
Die Spieler müssen Mitglied einer teilnehmenden Riege sein. Jeder Spieler darf nur in einer Mannschaft eingesetzt werden. In den Mannschaften dürfen keine Kinder der älteren Alterskategorie eingesetzt werden. Jeder Spieler muss sein Alter mit einem gültigen Ausweis ausweisen können.
- **Ausrüstung der Spieler**  
Stollen-, Nocken- und Nagelschuhe sowie Tausendfüssler sind nicht erlaubt. Das Tragen jeglichen Schmuckes und Uhren ist nicht erlaubt.
- **Ausrüstung der Mannschaften**  
Die Spieler der Mannschaften haben mit einheitlichen Tenues zu spielen. Haben beide Mannschaften ähnliche Tenues (Schiedsrichter entscheidet), muss die auf dem Spielplan zweitgenannte Mannschaft Überzieher oder Bänder tragen. Nackter Oberkörper ist nicht gestattet!  
Jede Mannschaft muss einen den Regeln entsprechenden Ball mitbringen. Die auf dem Spielplan erstgenannte Mannschaft hat Ballwahl.
- **Disqualifikation**  
Eine Mannschaft, die unberechtigte Spieler einsetzt, wird disqualifiziert. Sämtliche Spiele werden forfait gewertet.
- **Forfait**  
Nicht oder zu spätes Antreten bewirkt Forfaitverlust des Spiels.  
Forfaitresultat bei Jägerball und Linienball ist 0 : 8.  
Forfaitresultat bei Korbball ist 0 : 5.
- **Spieldauer**  
Die Spieldauer wird durch den Veranstalter / Organisator festgelegt. Die Spielzeit beträgt minimal 8 Minuten.
- **Spielmodus**  
Wird nach Eingang der Anmeldungen bestimmt.
- **Schiedsrichter**  
Ein ausgebildeter Schiedsrichter leitet das Spiel. Er muss nicht brevetiert sein.
- **Spielfelder**  
Es kann auf Hallenboden, Wiese, Tartan oder Asphalt gespielt werden.  
Alle Linien gehören zum Raum den sie begrenzen.  
An einer Seitenlinie werden die Auswechselfelder von der Mitte je 3 x 1 m nach links und rechts markiert.

## 8.2 Korbball

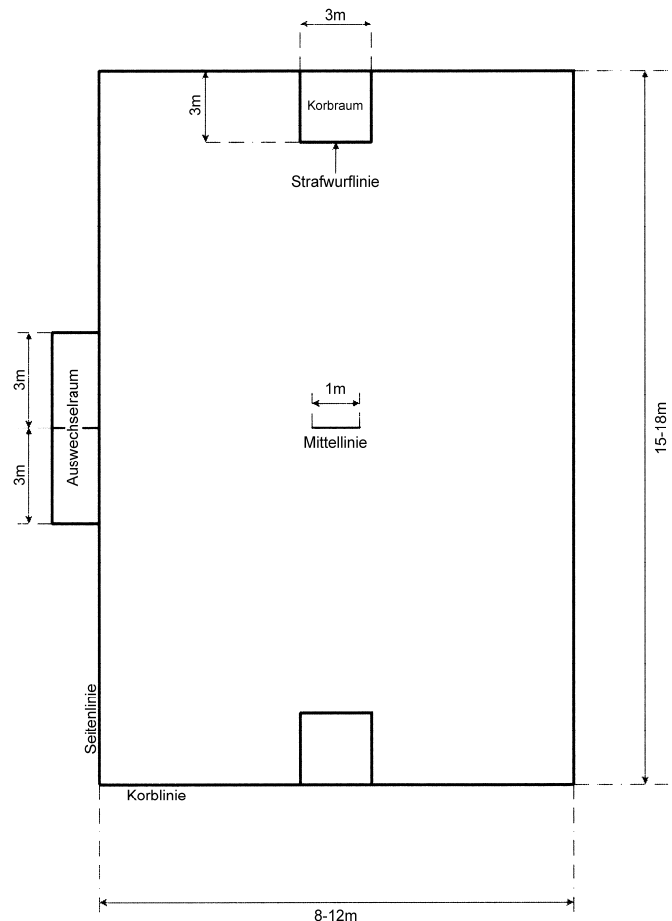
- **Spielgedanke**  
Zwei Mannschaften versuchen den Ball durch genaues und schnelles Zuspiel in den gegnerischen Korb zu werfen. Der Gegner hat die Aufgabe, den Angriff abzuwehren. Sobald eine Mannschaft in Ballbesitz gelangt, geht sie in den Angriff über und versucht einen Korb zu erzielen.

- **Spielfeld**  
Spielfeldgrösse auf Aussenanlagen:  
8-12 m x 15-18 m  
Spielfeldgrösse Halle:  
mind. 8 m x mind. 15 m

Der Korbraum beträgt in jedem Fall 3x3 m.

- **Ball**  
Ein Korbball (Umfang: 68 - 72 cm, Gewicht von 500 – 550 Gramm) muss mitgebracht werden.

- **Korb**  
Die Oberkante des Korbes befindet sich 3 m über Boden. Der Korbständer darf die Korb-Oberkante nicht überragen. In der Halle wird mit den vorhandenen Basketballkörben gespielt.



- **Mannschaft / Spielerzahl**  
Pro Mannschaft max. 5 Feldspieler und max. 4 Auswechselspieler.  
In Mädchenmannschaften dürfen keine Knaben eingesetzt werden. In Knabenmannschaften dürfen beliebig viele Mädchen eingesetzt werden.
- **Korbball-Regeln**  
Es wird nach den offiziellen Korbball-Regeln des STV gespielt. Die untenstehenden Regeln enthalten Auszüge aus den offiziellen Regeln. In Zweifelsfällen gilt das Juspo-Reglement.
- **Regelauszug Korbball** (in Klammern: Verweis auf offizielle Regeln)

### 1. Spielen des Balles (R 13)

- 1.1 Der Ball darf nur mit Händen gespielt, geprellt oder gerollt werden.
- 1.2 Jedes Spielen mit der Faust ist verboten.
- 1.3 Ein Spieler darf den Ball nicht länger als 3 Sekunden in den Händen halten.
- 1.4 Mit dem Ball in den Händen dürfen höchstens 2 Schritte gemacht werden.

- 1.5 Es ist nicht gestattet, dem Gegner den Ball aus den Händen zu spielen. Hat der Ball die Hände verlassen, ist er frei.
- 1.6 Wird um den Ball gerungen, wird der Ball vom Schiedsrichter wieder mit Schiedsrichterball ins Spiel gegeben.
- 1.7 Wirft ein Spieler den Ball absichtlich an den Körper eines Gegners, erhält die Mannschaft des getroffenen Spielers einen Freiwurf.
- 1.8 Unternimmt eine Mannschaft offensichtlich keinen Versuch einen Korb zu erzielen, hat der Schiedsrichter Freiwurf (Zeitspiel) für die Gegenpartei zu geben.
- 1.9 Der Doppelfang und der Fangfehler werden mit Freiwurf geahndet.  
Doppelfang ist:  
Beidhändige Berührung des Balls, Verlassen der Hände, anschliessend Boden- oder Schiedsrichterberührung und wieder beidhändiges Berühren.  
Fangfehler ist:  
Hochwerfern und Wiederfangen des Balls, sowie jedes Nachfangen in der Luft.

## **2. Verhalten zum Gegner (R 16)**

- 2.1 Der Gegner darf nicht gehalten, geschlagen, gestossen oder weggedrückt werden.
- 2.2 Ein gegnerischer Spieler, mit oder ohne Ball, darf nur mit am aufrechten Körper angeschlossenen oder mit über den Kopf erhobenen Armen gesperrt werden.
- 2.3 Das Umfassen (Klammern) eines Gegners mit einem oder beiden Armen, auch wenn der Gegner dabei nicht berührt wird, gilt als Halten und ist verboten.
- 2.4 Ein ballführender Spieler darf, um einem Gegner auszuweichen, sich weder gegen den Gegner abbücken noch in denselben drehen.
- 2.5 Anziehen des Knies gegen Spieler in unmittelbarer Nähe ist nicht erlaubt.
- 2.6 Der Ball darf zur Täuschung nicht gegen den Oberkörper oder das Gesicht des Gegners geführt werden.
- 2.7 Bei Verstössen gegen Regel 2.1 bis 2.6 wird Freiwurf für den Gegner gegeben.
- 2.8 Lläuft ein Spieler in einen bereits an Ort stehenden oder korrekt abdeckenden Gegner hinein (Stürmerfoul), wird Freiwurf für die verteidigende Mannschaft gegeben.
- 2.9 Regelwidriges Behindern oder Verwirren (Festhalten, Schlagen, Akustisch) des Gegners im Augenblick des Korbwurfes wird mit Strafwurf geahndet. Wird der Korb erzielt, wird dieser gezählt und auf den Strafwurf verzichtet.

## **3. Spielerwechsel (R 8)**

- 3.1 Spieler können jederzeit ohne Meldung in den markierten Wechselräumen ausgewechselt werden.
- 3.2 Der einwechselnde Spieler darf das Spielfeld erst betreten, wenn der zu ersetzende Spieler das Spielfeld verlassen hat.

## **4. Anspiel (R 12)**

- 4.1 Die erstgenannte Mannschaft hat Anspiel.
- 4.2 Mind. ein Teil des Fusses des Spielers, welcher das Anspiel ausführt, muss die Mittellinie berühren.
- 4.3 Alle anderen Spieler haben zum Spieler, welcher das Anspiel ausführt, einen Abstand von mind. 1,5 m einzuhalten.

## **5. Korbwurf und Punktgewinn (R 13)**

- 5.1 Der Ball muss den oberen Korbring von oben nach unten durchqueren.
- 5.2 Wird in der Halle gespielt: Berührt der Ball die Wand des Basketballkorbes, zählt der Korb nicht und es wird Abwurf gegeben.

## **6. Abwurf, Eckwurf, Einwurf, Freiwurf (R 15)**

Für Ab-, Eck-, Ein- und Freiwurf gilt:

- 6.1 Die Wurfart ist frei.
- 6.2 Vor der Ausführung des Wurfes muss sich der Ball ruhend in einer oder beiden Händen des Werfenden befinden.
- 6.3 Der ausführende Spieler darf den Ball erst wieder berühren, nachdem in ein anderer Spieler berührt hat.
- 6.4 Wird der Ball direkt in den Korb geworfen (auch eigenen), gibt es Freiwurf für die Gegenpartei.
- 6.5 Gegen- oder Mitspieler des Ausführenden dürfen den Ball nur fangen, wenn die direkte, horizontale Distanz von der Wurf- zur Fanghand mind. 1,5 m beträgt.

## **7. Verwarnung (R 17)**

- 7.1 Eine Verwarnung wird mit der gelben Karte angezeigt.
- 7.2 Nach einer Verwarnung wird das Spiel erst nach dem Pfiff des Schiedsrichters fortgesetzt.

## **8. Strafwurf (R 18)**

- 8.1 Der Strafwurf ist von der Mitte der Strafwurflinie aus auszuführen.
- 8.2 Der Wurf hat aus Stand zu erfolgen, d.h., mindestens ein Teil eines Fusses muss am Boden bleiben.
- 8.3 Der ausführende Spieler darf die Strafwurflinie nicht betreten, ansonsten gibt es Freiwurf für die Gegenpartei.
- 8.4 Spieler, die seitlich des Korbraums stehen, müssen aufrecht stehen und die Arme nach unten halten.
- 8.5 Der Korbraum darf erst betreten werden, wenn der Ball die Korbeinrichtung berührt oder das Spielfeld verlassen hat.

## **9. Bewegen des Korbes (R 13)**

- 9.1 Rüttelt ein Spieler der verteidigenden Mannschaft
  - a) unabsichtlich an der Korbeinrichtung und verhindert dadurch einen Korb, ist auf Strafwurf zu entscheiden.
  - b) absichtlich an der Korbeinrichtung, um einen Korb zu verhindern, ist der fehlbare Spieler auszuschliessen.
- 9.2 Rüttelt ein Spieler der angreifenden Mannschaft
  - a) unabsichtlich während eines Korbwurfes an der Korbeinrichtung, ist ein erzielter Korb nicht gültig und es ist auf Freiwurf für die Gegenpartei zu entscheiden.
  - b) absichtlich an der Korbeinrichtung (um einen Korb zu ermöglichen), ist der fehlbare Spieler auszuschliessen und auf Freiwurf für die Gegenpartei zu entscheiden. Der allenfalls geworfene Korb wird annulliert.

## **10. Schiedsrichterball (R 14)**

- 10.1 Der Schiedsrichterball wird am Ort des Spielunterbruchs ausgeführt, mind. jedoch 3 m von der Korb- oder Seitenlinie entfernt.

## **11. Ausschluss (R 19)**

- 11.1 Die Dauer des Ausschlusses liegt je nach Schwere des Vergehens im Ermessen des Schiedsrichters, sofern das Reglement nichts anderes vorschreibt.

## 8.3 Linienball

- **Spielgedanke**

Zwei Mannschaften versuchen, durch schnelles und genaues Zuspielen des Balles, diesen in der gegnerischen Punktezone zu fangen und ihre eigene Endzone gegen Angriffe des Gegners zu verteidigen.

- **Spielfeld**

Spielfeldgrösse: 10-12 m x 16-18 m

- **Ball**

Junioren-Handball (Grösse 2: Umfang 54-56 cm, Gewicht 325-375 g) muss mitgebracht werden.

- **Mannschaft / Spielerzahl**

Pro Mannschaft 6 Feldspieler und max. 4 Auswechselspieler.

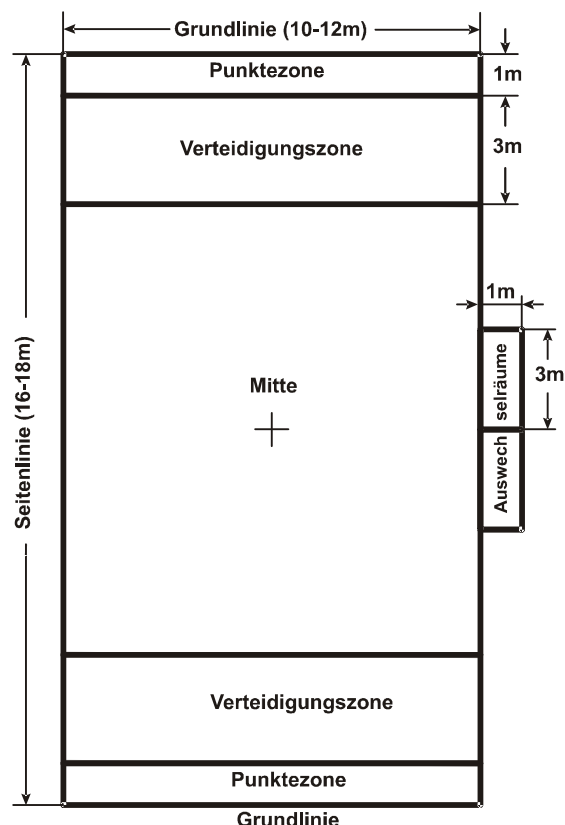
Es müssen sich während dem Spiel immer 4 des gleichen Geschlechtes im Spielfeld aufhalten (Mädchenriege: mind. 4 Mädchen / max. 2 Knaben; Jugendriege: mind. 4 Knaben / max. 2 Mädchen).

- **Schiedsrichtersignal**

1 Pfiff = Spielunterbruch

2 Pfiße = Punktegewinn, kein Spielunterbruch

- **Spielregeln Linienball**



### 1. Spielen des Balles

- 1.1 Der Ball wird mit der Hand (den Händen) gespielt und darf im Stand oder in der Bewegung mehrfach und einhändig auf den Boden geprellt werden (Dribbling).
- 1.2 Mit dem gehaltenen Ball dürfen 3 Schritte gemacht werden.
- 1.3 Wird der Ball nach dem Prellen an Ort oder nach einem Dribbling gehalten, so muss er anschliessend abgespielt werden.
- 1.4 Der Ball darf nicht länger als 3 Sekunden gehalten werden.
- 1.5 Absichtliches Spielen des Balles mit dem Fuss oder Unterschenkel ist nicht erlaubt. Strafe: Freiwurf

### 2. Verhalten zum Gegner

- 2.1 Es ist nicht gestattet, dem Gegner den gehaltenen Ball aus der Hand zu schlagen oder zu reissen.
- 2.2 Es ist nicht gestattet, den Gegner
  - zu stossen, zu reissen oder festzuhalten.
  - mit aktivem Körpereinsatz (Checking) zu behindern.
  - durch Umfassen mit einem oder beiden Armen (auch ohne Körperberührung) zu behindern.
- 2.3 Es ist nicht gestattet, auf Zeit zu spielen. Strafe: Freiwurf

### **3. Spielerwechsel**

- 3.1 Spieler können jederzeit ohne Meldung in den markierten Wechselräumen ausgewechselt werden.
- 3.2 Der einwechselnde Spieler darf das Spielfeld erst betreten, wenn der zu ersetzende Spieler das Spielfeld verlassen hat (Handschlag).

### **4. Anspiel**

- 4.1 Bei Spielbeginn hat die erstgenannte Mannschaft Anspiel in der Spielfeldmitte.
- 4.2 Nach jedem Punkt erfolgt ein Anspiel aus der Punktezone.  
Mindestabstand des Gegners 3 m.

### **5. Punktgewinn**

- 5.1 Erfolgt durch Fangen des Balles in der gegnerischen Punktezone. Eigenzuspiel ist nicht erlaubt. Der Spieler hat mit beiden Füßen in der Zone zu stehen. Der Ball darf nicht im Sprung gefangen werden.
- 5.2 Aus dem Dribbling kann kein Punkt erzielt werden.
- 5.3 Ein Punkt ist nur gültig, wenn der Ball von einem eigenen Spieler zugespielt wird. Es hat keinen Einfluss, ob der Ball abgelenkt wird oder nicht.
- 5.4 Es ist nicht erlaubt, die spielüblichen 3 Schritte mit dem Ball in der Hand zu laufen, um Punkte zu erzielen.
- 5.5 Durch blosser Übergabe (kein Zuspiel) des Balles kann kein Punkt erzielt werden.

### **6. Ausball, Einwurf, Freiwurf**

- 6.1 Ausball: Ball oder Spieler berührt den Boden ausserhalb des Spielfeldes. Die nichtfehlbare Mannschaft hat Einwurf.
- 6.2 Einwurf: Der Einwurf erfolgt auf der Höhe des Ausball, aber nie näher als 4 m vor der gegnerischen Grundlinie (in diesem Fall wird der Ball auf der Höhe der Verteidigungs-Zonenlinie an der Seitenlinie eingeworfen).
- 6.3 Freiwurf: Nach Regelverstössen erfolgt Freiwurf am Ort des Verstosses, aber nie näher als 4 m vor der gegnerischen Grundlinie (in diesem Fall erfolgt der Freiwurf vor der Verteidigungs-Zonenlinie).
- 6.4 Die Wurfart beim Einwurf und Freiwurf ist beliebig; beim Einwurf haben beide Füße Bodenkontakt ausserhalb der Seitenlinie.
- 6.5 Der Mindestabstand des Gegners ist beim Freiwurf und Einwurf 3 m.  
Ausnahme: Die Spieler befinden sich in der eigenen Verteidigungs-Zone.

### **7. Spiel in die gegnerische Verteidigungszone**

- 7.1 Bei einem Anspiel, Einwurf oder Freiwurf dürfen sich keine angreifenden Spieler in der Verteidigungs- oder Punkte-Zone des Gegners aufhalten.
- 7.2 Das Anspiel, der Einwurf oder Freiwurf darf nicht direkt in die gegnerische Verteidigungs- und Punkte-Zone erfolgen.

### **8. Schiedsrichterball**

- 8.1 Bei Unklarheiten und Doppelfouls erfolgt ein Sprungball in der Mitte des Spielfeldes.

### **9. Ausschluss**

- 9.1 Grobe Fouls und andere Unsportlichkeiten werden durch Ausschluss (für die Restspielzeit) des fehlbaren Spielers geahndet.
- 9.2 Ausgeschlossene Spieler können nicht durch einen Auswechselspieler ersetzt werden. Die Mannschaft spielt in Unterzahl. Der Ausschluss gilt für die Restspielzeit des aktuellen Spiels.

## 8.4 Jägerball

- **Spielgedanke**

Eine Mannschaft sind Jäger, die andere Mannschaft sind Hasen. Die Jäger versuchen, durch gute Raumaufteilung und schnelles Zuspiel des Balles die Hasen zu treffen (Punktgewinn). Die Hasen versuchen dem Ball auszuweichen. Nach der Hälfte der Spielzeit werden die Rollen getauscht.

- **Spielefeld und Markierungen**

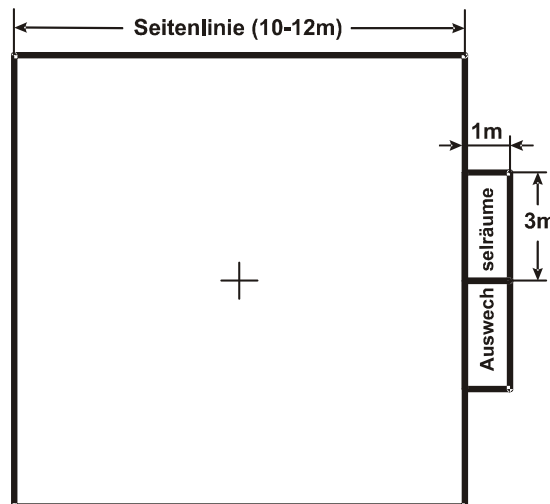
Spielefeldgrösse: 10-12 m im Quadrat.

- **Spielzeit**

Das Spiel wird in 2 Halbzeiten gespielt. Beim Halbzeitpfeiff wechseln die Rollen, das Spiel wird ohne Unterbruch weitergespielt.

- **Ball**

Schaumstoffball beschichtet (mit weicher Aussenhaut), Durchmesser: 160-190 mm muss mitgebracht werden.  
Es dürfen keine Volleybälle, Minihandbälle etc. verwendet werden!



- **Mannschaft / Spielerzahl**

Max. 8 Feldspieler / max. 5 Auswechslspieler

Es müssen sich während dem Spiel immer 6 Spieler des gleichen Geschlechtes im Spielfeld aufhalten (Mädchenriege: mind. 6 Mädchen / max. 2 Knaben; Jugendriege: mind. 6 Knaben / max. 2 Mädchen).

In Ausnahmefällen kann der Wettkampfleiter oder Spielverantwortliche vom OK an der Leitersitzung vor dem Spielturnier eine Mannschaft mit Unterzahl erlauben (mind. 6 Spieler sind jedoch nötig!).

- **Schiedsrichtersignal**

1 Pfiff = Punktgewinn, kein Spielunterbruch

2 Pfeiffe = Spielunterbruch

- **Spielregeln Jägerball**

### 1. Anspiel

1.1 Die erstgenannte Mannschaft ist Jäger, die zweitgenannte Mannschaft ist Hase.

1.2 Tritt eine Mannschaft zu spät an, verliert sie mit Forfaitresultat.

### 2. Jäger: Spielen des Balles

2.1 Der Ball darf nur mit den Händen gespielt werden (keine Füsse/Unterschenkel).

2.2 Mit dem Ball dürfen keine Schritte (Dribbling) gemacht werden (auch kein Prellen).

2.3 Mit gehaltenem Ball ist ein Sternschritt erlaubt.

2.4 Spielzüge & Treffer von ausserhalb des Spielfeldes werden nicht gewertet.

### **3. Jäger: Punktgewinn (Treffer)**

- 3.1 Als Treffer gilt nur, wenn der Ball direkt einen Hasen trifft (kein Bodenkontakt des Balles). Als Treffer gelten Wurf oder "Abtupfen".
- 3.2 Auf Hasen darf nur geschossen werden, wenn der Ball vorher durch einen Pass von einem Mitspieler gefangen wird (wird der Ball "vom Boden aufgelesen", gilt der Treffer nicht).
- 3.3 Ein Hase kann innerhalb 5 Sekunden nur 1x abgeschossen werden (nach 5 Sek. gelten Treffer auf den gleichen Hasen wieder).
- 3.4 Absichtliche Kopftreffer gelten nicht.

### **4. Hasen: Ausweichen**

- 4.1 Getroffene Hasen bleiben im Spiel und können nach 5 Sekunden wieder getroffen werden.
- 4.2 Verlässt ein verfolgter Hase das Spielfeld (auch zum auswechseln), wird er mit einem Treffer bestraft.
- 4.3 Absichtliches Fangen oder Wegspielen des Balles ist verboten und gilt als ein Treffer.
- 4.4 Wird der Ball absichtlich von einem Hasen aus dem Spielfeld weggespielt, werden die Hasen mit 5 Treffern bestraft.

### **5. Allgemeine Regeln für beide Mannschaften**

- 5.1 Der Gegner darf nicht behindert werden (halten, stossen, sperren, etc).
- 5.2 Spieler können jederzeit in den markierten Wechselräumen ausgewechselt werden (Handsschlag ausserhalb des Spielfeldes).
- 5.3 Spielt eine Mannschaft in Unterzahl (mind. 6 Spieler), darf der Gegner seine Hasen auf dieselbe Anzahl reduzieren (bei den Jägern darf er mit 8 spielen).

### **6. Ausschluss**

- 6.1 Jäger, die Hasen absichtlich an den Kopf werfen, werden sofort für die Restzeit vom Spielfeld verwiesen.
- 6.2 Grobe Fouls und andere Unsportlichkeiten werden durch Ausschluss des fehlbaren Spielers geahndet. Der Ausschluss gilt für die Restspielzeit des aktuellen Spiels.

## 9. Wertungs- und Umrechnungstabellen

### 9.1 Nationalturnen

- **Steinheben (Anzahl Hebungen)**

Note	Kat. A Mäd	Kat. B Mäd	Kat. C Mäd	Kat. D Mäd	Kat. E Mäd	Kat. F Kna	Kat. G Kna	Kat. H Kna	Kat. I Kna	Kat. K Kna
10.00	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
9.80	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
9.60	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
9.40	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
9.20	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
9.00	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
8.80	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
8.60	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
8.40	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
8.20	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
8.00	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
7.80	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
7.60	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
7.40	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
7.20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
7.00	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
6.80	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
6.60	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
6.50	0-17	0-17	0-17	0-17	0-17	0-17	0-17	0-17	0-17	0-17

- **Hochweitsprung (Meter)**

Note	Kat. A Mäd	Kat. B Mäd	Kat. C Mäd	Kat. D Mäd	Kat. E Mäd	Kat. F Kna	Kat. G Kna	Kat. H Kna	Kat. I Kna	Kat. K Kna
10.00	1.30	1.20	1.10	0.95	0.85	1.40	1.25	1.15	1.00	0.90
9.60	1.25	1.15	1.05	0.90	0.80	1.35	1.2	1.10	0.95	0.85
9.20	1.20	1.10	1.00	0.85	0.75	1.30	1.15	1.05	0.90	0.80
8.90	1.15	1.05	0.95	0.80	0.70	1.25	1.10	1.00	0.85	0.75
8.60	1.10	1.00	0.90	0.75	0.65	1.20	1.05	0.95	0.80	0.70
8.30	1.05	0.95	0.85	0.70	0.60	1.15	1.00	0.90	0.75	0.65
8.00	1.00	0.90	0.80	0.65	0.55	1.10	0.95	0.85	0.70	0.60
7.70	0.95	0.85	0.75	0.60	0.50	1.05	0.90	0.80	0.65	0.55
7.40	0.90	0.80	0.70	0.55	0.45	1.00	0.85	0.75	0.60	0.50
7.10	0.85	0.75	0.65	0.50	0.40	0.95	0.80	0.70	0.55	0.45
6.80	0.80	0.70	0.60	0.45	0.40	0.90	0.75	0.65	0.50	0.40
6.50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## 9.2 Leichtathletik

- Weitsprung (Meter)

Note	Kat. A Mäd	Kat. B Mäd	Kat. C Mäd	Kat. D Mäd	Kat. E Mäd	Kat. F Kna	Kat. G Kna	Kat. H Kna	Kat. I Kna	Kat. K Kna
10.00	4.50	4.20	3.69	3.43	3.17	5.50	5.20	4.30	3.80	3.30
9.90	4.40	4.10	3.64	3.38	3.12	5.44	5.14	4.24	3.74	3.24
9.80	4.30	4.00	3.59	3.33	3.07	5.38	5.08	4.18	3.68	3.18
9.70	4.20	3.90	3.54	3.28	3.02	5.32	5.02	4.12	3.62	3.12
9.60	4.10	3.80	3.49	3.23	2.97	5.26	4.96	4.06	3.56	3.06
9.50	4.00	3.70	3.44	3.18	2.92	5.20	4.90	4.00	3.50	3.00
9.40	3.90	3.60	3.39	3.13	2.87	5.14	4.84	3.94	3.44	2.94
9.30	3.80	3.50	3.34	3.08	2.82	5.08	4.78	3.88	3.38	2.88
9.20	3.70	3.40	3.29	3.03	2.77	5.02	4.72	3.82	3.32	2.82
9.10	3.60	3.30	3.24	2.98	2.72	4.96	4.66	3.76	3.26	2.76
9.00	3.50	3.20	3.19	2.93	2.67	4.90	4.60	3.70	3.20	2.70
8.90	3.40	3.16	3.11	2.85	2.59	4.82	4.52	3.62	3.12	2.62
8.80	3.30	3.12	3.03	2.77	2.51	4.74	4.44	3.54	3.04	2.54
8.70	3.26	3.08	2.95	2.69	2.43	4.66	4.36	3.46	2.96	2.46
8.60	3.22	3.04	2.87	2.61	2.35	4.58	4.28	3.38	2.88	2.38
8.50	3.18	3.00	2.79	2.53	2.27	4.50	4.20	3.30	2.80	2.30
8.40	3.14	2.96	2.71	2.45	2.19	4.42	4.12	3.22	2.72	2.22
8.30	3.10	2.92	2.63	2.37	2.11	4.34	4.04	3.14	2.64	2.14
8.20	3.06	2.88	2.55	2.29	2.03	4.26	3.96	3.06	2.56	2.06
8.10	3.02	2.84	2.47	2.21	1.95	4.18	3.88	2.98	2.48	1.98
8.00	2.98	2.80	2.39	2.13	1.87	4.10	3.80	2.90	2.40	1.90
7.90	2.94	2.76	2.31	2.05	1.79	4.02	3.72	2.82	2.32	1.82
7.80	2.90	2.72	2.23	1.97	1.71	3.94	3.64	2.74	2.24	1.74
7.70	2.86	2.68	2.15	1.89	1.63	3.86	3.56	2.66	2.16	1.66
7.60	2.82	2.64	2.07	1.81	1.55	3.78	3.48	2.58	2.08	1.58
7.50	2.78	2.60	1.99	1.73	1.47	3.70	3.40	2.50	2.00	1.50
7.40	2.74	2.56	1.91	1.65	1.39	3.62	3.32	2.42	1.92	1.42
7.30	2.72	2.52	1.83	1.57	1.31	3.54	3.24	2.34	1.84	1.34
7.20	2.70	2.49	1.75	1.49	1.23	3.46	3.16	2.26	1.76	1.26
7.10	2.68	2.47	1.67	1.41	1.15	3.38	3.08	2.18	1.68	1.18
7.00	2.66	2.45	1.59	1.33	1.07	3.30	3.00	2.10	1.60	1.10
6.90	2.64	2.43	1.51	1.25	0.99	3.22	2.92	2.02	1.52	1.02
6.80	2.62	2.41	1.43	1.17	0.91	3.14	2.84	1.94	1.44	0.94
6.70	2.60	2.39	1.35	1.09	0.83	3.06	2.76	1.86	1.36	0.86
6.60	2.58	2.37	1.27	1.01	0.75	2.98	2.68	1.78	1.28	0.78
6.50	2.56	2.35	1.19	0.93	0.70	2.90	2.60	1.70	1.20	0.70

• **60 m / 80 m-Lauf (Sekunden)**

Note	Kat. A Mäd 80 m	Kat. B Mäd 80 m	Kat. C Mäd 80 m	Kat. D Mäd 60 m	Kat. E Mäd 60 m	Kat. F Kna 80 m	Kat. G Kna 80 m	Kat. H Kna 80 m	Kat. I Kna 60 m	Kat. K Kna 60 m
10.00	11.00	11.60	11.80	09.40	10.00	10.00	10.40	10.80	09.20	10.20
9.90	11.20	11.80	12.00	09.60	10.20	10.20	10.60	11.00	09.40	10.40
9.80	11.40	12.00	12.20	09.80	10.40	10.40	10.80	11.20	09.60	10.60
9.70	11.60	12.20	12.40	10.00	10.60	10.60	11.00	11.40	09.80	10.80
9.60	11.80	12.40	12.60	10.20	10.80	10.80	11.20	11.60	10.00	11.00
9.50	12.00	12.50	12.70	10.40	11.00	11.00	11.40	11.80	10.20	11.20
9.40	12.20	12.60	12.80	10.60	11.20	11.20	11.60	12.00	10.40	11.40
9.30	12.40	12.70	12.90	10.80	11.40	11.40	11.80	12.20	10.60	11.60
9.20	12.60	12.80	13.00	11.00	11.60	11.50	12.00	12.40	10.80	11.70
9.10	12.70	12.90	13.10	11.20	11.80	11.60	12.20	12.50	11.00	11.80
9.00	12.80	13.00	13.20	11.30	12.10	11.70	12.30	12.60	11.10	11.90
8.90	12.90	13.10	13.30	11.40	12.20	11.80	12.40	12.70	11.20	12.00
8.80	13.00	13.20	13.40	11.50	12.30	11.90	12.50	12.80	11.30	12.10
8.70	13.10	13.30	13.50	11.60	12.40	12.00	12.60	12.90	11.40	12.20
8.60	13.20	13.40	13.60	11.70	12.50	12.20	12.80	13.10	11.60	12.40
8.50	13.30	13.50	13.70	11.80	12.60	12.40	13.00	13.30	11.80	12.60
8.40	13.50	13.70	13.90	12.00	12.80	12.60	13.20	13.50	12.00	12.80
8.30	13.70	13.90	14.10	12.20	13.00	12.80	13.40	13.70	12.20	13.00
8.20	13.90	14.10	14.30	12.40	13.20	13.00	13.60	13.90	12.40	13.20
8.10	14.10	14.30	14.50	12.60	13.40	13.20	13.80	14.10	12.60	13.40
8.00	14.30	14.50	14.70	12.80	13.60	13.40	14.00	14.30	12.80	13.60
7.90	14.50	14.70	14.90	13.00	13.80	13.60	14.20	14.50	13.00	13.80
7.80	14.70	14.90	15.10	13.20	14.00	13.80	14.40	14.70	13.20	14.00
7.70	14.90	15.10	15.30	13.40	14.20	14.00	14.60	14.90	13.40	14.20
7.60	15.10	15.30	15.50	13.60	14.40	14.20	14.80	15.10	13.60	14.40
7.50	15.30	15.50	15.70	13.80	14.60	14.40	15.00	15.30	13.80	14.60
7.40	15.50	15.70	15.90	14.00	14.80	14.60	15.20	15.50	14.00	14.80
7.30	15.70	15.90	16.10	14.20	15.00	14.80	15.40	15.70	14.20	15.00
7.20	15.90	16.10	16.30	14.40	15.20	15.00	15.60	15.90	14.40	15.20
7.10	16.10	16.30	16.50	14.60	15.40	15.20	15.80	16.10	14.60	15.40
7.00	16.30	16.50	16.70	14.80	15.60	15.40	16.00	16.30	14.80	15.60
6.90	16.50	16.70	16.90	15.00	15.80	15.60	16.20	16.50	15.00	15.80
6.80	16.70	16.90	17.10	15.20	16.00	15.80	16.40	16.70	15.20	16.00
6.70	16.90	17.10	17.30	15.40	16.20	16.00	16.60	16.90	15.40	16.20
6.60	17.10	17.30	17.50	15.60	16.40	16.20	16.80	17.10	15.60	16.40
6.50	17.30	17.50	17.70	15.80	16.60	16.40	17.00	17.30	15.80	16.60

- **Kugelstossen (Meter)**

Note	Kat. A Mäd 3 kg	Kat. B Mäd 3 kg	Kat. C Mäd 3 kg	Kat. D Mäd 3 kg	Kat. E Mäd 3 kg	Kat. F Kna 4 kg	Kat. G Kna 3 kg	Kat. H Kna 3 kg	Kat. I Kna 3 kg	Kat. K Kna 3 kg
10.00	8.30	8.00	7.00	5.60	3.90	10.85	9.50	8.50	6.20	4.30
9.90	8.15	7.85	6.85	5.40	3.80	10.70	9.35	8.35	6.00	4.20
9.80	8.00	7.70	6.70	5.20	3.70	10.55	9.20	8.20	5.80	4.10
9.70	7.85	7.55	6.55	5.00	3.60	10.40	9.05	8.05	5.60	4.00
9.60	7.70	7.40	6.40	4.80	3.50	10.25	8.90	7.90	5.40	3.90
9.50	7.55	7.25	6.30	4.60	3.40	10.10	8.75	7.75	5.20	3.80
9.40	7.40	7.10	6.20	4.40	3.30	9.95	8.60	7.60	5.00	3.70
9.30	7.25	6.95	6.10	4.20	3.20	9.80	8.45	7.45	4.80	3.60
9.20	7.10	6.80	6.00	4.00	3.10	9.65	8.30	7.30	4.60	3.50
9.10	6.95	6.60	5.80	3.80	3.00	9.50	8.15	7.15	4.40	3.40
9.00	6.80	6.40	5.60	3.60	2.90	9.35	8.00	7.00	4.20	3.30
8.90	6.60	6.20	5.40	3.50	2.80	9.15	7.80	6.80	4.10	3.20
8.80	6.40	6.00	5.20	3.40	2.70	8.95	7.60	6.60	4.00	3.10
8.70	6.20	5.80	5.00	3.30	2.60	8.75	7.40	6.40	3.90	3.00
8.60	6.00	5.60	4.80	3.20	2.50	8.55	7.20	6.20	3.80	2.90
8.50	5.80	5.40	4.60	3.10	2.40	8.35	7.00	6.00	3.70	2.80
8.40	5.60	5.20	4.40	3.00	2.30	8.15	6.80	5.80	3.60	2.70
8.30	5.40	5.00	4.20	2.90	2.20	7.95	6.60	5.60	3.50	2.60
8.20	5.20	4.80	4.00	2.80	2.10	7.75	6.40	5.40	3.40	2.50
8.10	5.00	4.60	3.80	2.70	2.00	7.55	6.20	5.20	3.30	2.40
8.00	4.80	4.40	3.60	2.60	1.90	7.35	6.00	5.00	3.20	2.30
7.90	4.60	4.20	3.40	2.50	1.80	7.15	5.80	4.80	3.10	2.20
7.80	4.40	4.00	3.20	2.40	1.70	6.95	5.60	4.60	3.00	2.10
7.70	4.20	3.80	3.00	2.30	1.60	6.75	5.40	4.40	2.90	2.00
7.60	4.00	3.60	2.80	2.20	1.55	6.55	5.20	4.20	2.80	1.90
7.50	3.80	3.40	2.60	2.10	1.50	6.35	5.00	4.00	2.70	1.85
7.40	3.60	3.20	2.40	2.00	1.45	6.15	4.80	3.80	2.60	1.80
7.30	3.40	3.00	2.20	1.95	1.40	5.95	4.60	3.60	2.50	1.75
7.20	3.20	2.80	2.10	1.90	1.35	5.75	4.40	3.40	2.40	1.70
7.10	3.00	2.60	2.00	1.85	1.30	5.55	4.20	3.20	2.30	1.65
7.00	2.80	2.40	1.95	1.80	1.25	5.35	4.00	3.00	2.20	1.60
6.90	2.60	2.20	1.90	1.75	1.20	5.15	3.80	2.80	2.10	1.55
6.80	2.40	2.00	1.85	1.70	1.15	4.95	3.60	2.60	2.00	1.50
6.70	2.20	1.95	1.80	1.65	1.10	4.75	3.40	2.40	1.90	1.45
6.60	2.00	1.90	1.75	1.60	1.05	4.55	3.20	2.20	1.80	1.40
6.50	1.90	1.85	1.70	1.55	1.00	4.35	3.00	2.00	1.70	1.35

## 9.3 Fitness

- Fitnessparcours (Sekunden)

Note	Kat. A Mäd	Kat. B Mäd	Kat. C Mäd	Kat. D Mäd	Kat. E Mäd	Kat. F Kna	Kat. G Kna	Kat. H Kna	Kat. I Kna	Kat. K Kna
10.00	29	31	33	35	37	29	31	33	35	37
9.85	30	32	34	36	38	30	32	34	36	38
9.70	31	33	35	37	39	31	33	35	37	39
9.55	32	34	36	38	40	32	34	36	38	40
9.40	33	35	37	39	41	33	35	37	39	41
9.25	34	36	38	40	42	34	36	38	40	42
9.10	35	37	39	41	43	35	37	39	41	43
8.95	36	38	40	42	44	36	38	40	42	44
8.80	37	39	41	43	45	37	39	41	43	45
8.65	38	40	42	44	46	38	40	42	44	46
8.50	39	41	43	45	47	39	41	43	45	47
8.35	40	42	44	46	48	40	42	44	46	48
8.20	41	43	45	47	49	41	43	45	47	49
8.05	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50
7.90	43	45	47	49	51	43	45	47	49	51
7.75	44	46	48	50	52	44	46	48	50	52
7.60	45	47	49	51	53	45	47	49	51	53
7.45	46	48	50	52	54	46	48	50	52	54
7.30	47	49	51	53	55	47	49	51	53	55
7.15	48	50	52	54	56	48	50	52	54	56
7.00	49	51	53	55	57	49	51	53	55	57
6.85	50	52	54	56	58	50	52	54	56	58
6.70	51	53	55	57	59	51	53	55	57	59
6.55	52	54	56	58	60	52	54	56	58	60

- **Ballzielwurf (Treffer)**

Note	Kat. A Mäd	Kat. B Mäd	Kat. C Mäd	Kat. D Mäd	Kat. E Mäd	Kat. F Kna	Kat. G Kna	Kat. H Kna	Kat. I Kna	Kat. K Kna
10.00	24	23	20	18	15	24	23	20	18	15
9.75	23	22	19	17	14	23	22	19	17	14
9.50	22	21	18	16	13	22	21	18	16	13
9.25	21	20	17	15	12	21	20	17	15	12
9.00	20	19	16	14	11	20	19	16	14	11
8.75	19	18	15	13	10	19	18	15	13	10
8.50	18	17	14	12	9	18	17	14	12	9
8.25	17	16	13	11	8	17	16	13	11	8
8.00	16	15	12	10	7	16	15	12	10	7
7.75	15	14	11	9	6	15	14	11	9	6
7.50	14	13	10	8	5	14	13	10	8	5
7.25	13	12	9	7	4	13	12	9	7	4
7.00	12	11	8	6	3	12	11	8	6	3
6.75	11	10	7	5	2	11	10	7	5	2
6.50	10	9	6	4	1	10	9	6	4	1

• **Seilspringen (Durchzüge)**

Note	Kat. A Mäd	Kat. B Mäd	Kat. C Mäd	Kat. D Mäd	Kat. E Mäd	Kat. F Kna	Kat. G Kna	Kat. H Kna	Kat. I Kna	Kat. K Kna
10.00	180	170	160	140	120	180	170	160	140	120
9.90	178	168	158	138	118	178	168	158	138	118
9.80	176	166	156	136	116	176	166	156	136	116
9.70	174	164	154	134	114	174	164	154	134	114
9.60	172	162	152	132	112	172	162	152	132	112
9.50	170	160	150	130	110	170	160	150	130	110
9.40	168	158	148	128	108	168	158	148	128	108
9.30	166	156	146	126	106	166	156	146	126	106
9.20	164	154	144	124	104	164	154	144	124	104
9.10	162	152	142	122	102	162	152	142	122	102
9.00	160	150	140	120	100	160	150	140	120	100
8.90	158	148	138	118	98	158	148	138	118	98
8.80	156	146	136	116	96	156	146	136	116	96
8.70	154	144	134	114	94	154	144	134	114	94
8.60	152	142	132	112	92	152	142	132	112	92
8.50	150	140	130	110	90	150	140	130	110	90
8.40	148	138	128	108	88	148	138	128	108	88
8.30	146	136	126	106	86	146	136	126	106	86
8.20	144	134	124	104	84	144	134	124	104	84
8.10	142	132	122	102	82	142	132	122	102	82
8.00	140	130	120	100	80	140	130	120	100	80
7.90	138	128	118	98	78	138	128	118	98	78
7.80	136	126	116	96	76	136	126	116	96	76
7.70	134	124	114	94	74	134	124	114	94	74
7.60	132	122	112	92	72	132	122	112	92	72
7.50	130	120	110	90	70	130	120	110	90	70
7.40	128	118	108	88	68	128	118	108	88	68
7.30	126	116	106	86	66	126	116	106	86	66
7.20	124	114	104	84	64	124	114	104	84	64
7.10	122	112	102	82	62	122	112	102	82	62
7.00	120	110	100	80	60	120	110	100	80	60
6.90	118	108	98	78	58	118	108	98	78	58
6.80	116	106	96	76	56	116	106	96	76	56
6.70	114	104	94	74	54	114	104	94	74	54
6.60	112	102	92	72	52	112	102	92	72	52
6.50	110	100	90	70	50	110	100	90	70	50

Notizen