

ZÜRCHER KANTONALER JUGENDSPORTTAG

8. & 9. Mai 2027

Wettkampfbestimmungen und Teilnahmebedingungen

Hauptsponsorin

Zürcher Kantonalbank

Inhaltsverzeichnis

1. Wettkampf-Orte 3

2. Anmeldung 3
2.1 Anmeldung 3
2.2 Anmeldeschluss 3
2.3 Austragungsorte und Tage 3
2.4 Jugend- und Mädchenriege am gleichen Ort 3
2.5 Zahl der Teilnehmenden 3
2.6 Anreise 3

3. Teilnahmebedingungen 4
3.1 Teilnahmeberechtigung 4
3.2 Mitgliedschaft 4
3.3 Versicherung 4
3.4 Richter 4
3.5 Mutationen 5
3.6 Startgeld 5
3.7 Haftgeld 5
3.8 Haftgeldabzüge 5

4. Wichtige Adressen 6

5. Wettkampfangebot - Übersicht 7

6. Einzelwettkampf-Disziplinen 9
6.1 Nationalturnen 9
6.2 Leichtathletik 11
6.3 Fitness 13
6.4 Geräteturnen 15
6.5 Vereinsgeräteturnen Klein-Team (3-er bis 5-er Team) 15
6.6 Gymnastik Kür zu Zweit 15
6.7 Gymnastik 3-5er Teams 15
6.8 Aerobic Paare 15
6.9 Aerobic 3-er bis 5-er Teams 15

7. Gruppenwettkämpfe 16
7.1 Geräteturnen 16
7.2 Gymnastik 17
7.3 Team-Aerobic 17
7.4 Allgemeine Bedingungen Gymnastik und Aerobic 18
7.5 Pendelstafette 19

8. Spiele 19
8.1 Allgemeine Weisungen 20
8.2 Korbball light (JUSPO-Version) 21
8.3 Linienball 24
8.4 Jägerball 26

9. Wertungs- und Umrechnungstabellen 28
9.1 Nationalturnen 28
9.2 Leichtathletik 29
9.3 Fitness 32

1. Wettkampf-Orte

Folgende Veranstalter führen den Jugendsporttag 2027 durch:

TV Mettmenstetten	Einzel / Spiele / Stafette / Gruppen Aerobic am ~~Sonntag~~ Samstag
TV Andelfingen	Einzel / Spiele / Stafette
TV Wila	Einzel / Spiele / Stafette
TV Winterthur-Wülflingen	Einzel / Spiele / Stafette / Gruppen Gymnastik & Getu am Sonntag

Mit der Anmeldung und Teilnahme am Wettkampf nehmen alle Teilnehmenden, betreuende und richtende Personen zur Kenntnis, dass sie auf dem Wettkampfplatz fotografiert oder gefilmt werden können, sowie ihr Name und Jahrgang in der Rangliste erscheint und erklären sich damit einverstanden.

2. Anmeldung

2.1 Anmeldung
Die Anmeldung (ab 04.01.2027) erfolgt mit entsprechender Anleitung über die ZTV-Homepage **www.ztv.ch > Termine & Resultate > Jugendsporttag > Ausschreibung**

2.2 Anmeldeschluss
Der Anmeldeschluss ist der **14. Februar 2027**.

2.3 Austragungsorte und Tage
Die Einteilung der Riegen findet durch den ZTV statt. Die Riegen können Ort und Tag mit 1. und 2. Priorität wünschen, haben aber keinen Anspruch darauf. Die definitive Riegeneinteilung wird erst nach dem Anmeldeschluss durchgeführt.

2.4 Jugend- und Mädchenriege am gleichen Ort
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.

2.5 Zahl der Teilnehmenden
Die Anzahl Teilnehmenden pro Riege muss bei der Anmeldung gleich angegeben werden, damit durch den Verband, während der Anmeldephase, eine Vorplanung stattfinden kann. Alle nach Anmeldeschluss namentlich gemeldeten Kinder werden verrechnet.

2.6 Anreise
Alle bis am 14. Februar 2027 angemeldeten Kinder bekommen eine Tageskarte des ZVV. Alle Leitenden und Hilfspersonen können eine Tageskarte zu einem reduzierten Preis beziehen (Fr. 10. -- / Tageskarte).
Die Zugsreservation wird von der SBB direkt dem anmeldenden Leitenden bestätigt inklusive eines Fahrplans zum gewünschten JUSPO-Austragunsort.
Der ZVV ist besorgt, dass alle Kinder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Wettkampfplatz 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 Teilnahmeberechtigung
Teilnahmeberechtigt sind Mädchen und Knaben, Jahrgänge 2011 und jünger.

3.2 Mitgliedschaft
Die Turnenden müssen Mitglied des Zürcher Turnverbandes und im Besitze des STV-Ausweises mit STV-Nummer sein.

3.3 Versicherung
«Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert».

3.4 Richter
Jede Riege muss pro 8 Kinder, eine richtende Person stellen. Werden keine oder zu wenig Richtende gestellt, kann die Teilnahme der Riege untersagt werden.

Beispiele: 7 Turner = 1 Richtende — 16 Turner = 2 Richtende
9 Turner = 2 Richtende — 17 Turner = 3 Richtende

Diese werden wie folgt eingeteilt:
- 1., 5., 9., .. Wertungsrichtende Geräteturnen
- 2., 6., 10., .. Schiedsrichtende Spiel (inklusive Stafetten)
- Restliche Richtende frei wählbar

Richtende, die über den Verband gemeldet worden sind, können nicht als Vereins-Richtende eingesetzt werden. Alle richtenden Personen müssen mindestens 16 Jahre alt sein. Alle Schiedsrichtende Spiel und Wertungsrichtende Gerät müssen sich für einen obligatorischen Richterkurs anmelden.
Bitte bei der Anmeldung ALLE notwendigen Angaben ausfüllen!

Kursdaten werden zeitnah aufgeschaltet auf; **www.ztv.ch > Termine & Resultate > Richterkurs**

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

Der Richterkurs muss alle zwei Jahre besucht werden. Diese Regelung gilt nur, wenn der Schieds- oder Wertungsrichtende am Jugendsporttag auch in derselben Disziplin eingeteilt ist, wie im Vorjahr der Richterkurs besucht wurde. Bei der Anmeldung kann der besuchte Kurs unter Brevet angegeben werden und wird nach Möglichkeit bei der Einteilung berücksichtigt. Disziplinenwünsche werden allgemein soweit möglich berücksichtigt. Die definitive Einteilung erfolgt durch die Wettkampfleitung.

3.5 Mutationen

Jede Mutation kostet Fr. 10.-/ Fall (Ausnahme: Abmeldung)
Folgende Mutationsmöglichkeiten stehen zur Verfügung und sind direkt an die Wettkampfleitung zu richten:

- **Nachmeldungen:** bis 31. März 2027 **(alle weiteren Abtausche / Ersatz von Kindern sind NEU nicht mehr erlaubt)**
- **Abmeldungen:** Meldung an den zuständigen WKL bis Sonntag vor dem Wettkampftag (keine Erstattung des Startgelds)

Der Zeitplan wird auf Grund der Anmeldezahlen erstellt und das Zeitfenster der einzelnen Riegen auf dessen Anmeldung ausgerichtet. Die Riege ist selbst bemüht, den Zeitplan einzuhalten.

3.6 Startgeld

Das Startgeld pro Kind beträgt Fr. 30.--. Der Pin und das ZVV-Billett sind bei Startenden inkl.
Bereits einbezahlte Startgelder werden nicht mehr zurückerstattet.

3.7 Haftgeld

Pro Riege wird ein Haftgeld von Fr. 400.-- erhoben. Keine Startberechtigung ohne Einzahlung des Start- und Haftgeldes!

3.8 Haftgeldabzüge

Folgende Haftgeldabzüge können vom ZTV / Wettkampfleiter gemacht werden:

- Fernbleiben der Riege am Wettkampf		Fr. 400.--
- Nicht melden von Richtern	pro Fall	Fr. 100.--
- Fernbleiben von Richtern	pro Fall	Fr. 150.--
- Fernbleiben am obligatorischen Richterkurs	pro Fall	Fr. 50.--
- Nachmeldungen oder Mutationen ab 15.02.2027 Massgebend für die Anzahl Richter ist die gemeldete Anzahl Kinder	pro Fall	Fr. 10.--
- Werden bei Nachmeldungen von Kindern weitere Richter ausgelöst, die am Wettkampftag fehlen, wird dies der Riege verrechnet	pro Fall	Fr. 100.--
- Verspäteter Zahlungseingang ab 01.05.2027		Fr. 50.--
- Abmeldung von Gruppen in Gymnastik, Aerobic oder Geräteturnen weniger als 4 Wochen vor dem Wettkampf	pro Fall	Fr. 100.--
- Abmeldung von Gymnastik Kür zu Zweit, Aerobic 3er bis 5er Teams oder Aerobic Paare weniger als 4 Wochen vor dem Wettkampf	pro Fall	Fr. 50.--
- Bei nicht oder falschem Melden von Kontodaten bis zum Juspo wird das Haftgeld nicht zurückbezahlt.		

4. Wichtige Adressen

4.1	**Verantwortliche Person JUSPO**	Melanie Egli	Mail	juspo@ztv.ch
4.2	**Anmeldung**	Melanie Egli	Mail	juspo@ztv.ch
4.3	**Fitness & Leichtathletik**	vakant		
4.4	**Korbball**	Selina Zopfi	Mail	korbball-jugend@ztv.ch
4.5	**Nationalturnen**	Thomas Lehmann	Mail	nationalturnen@ztv.ch
4.6	**Geräteturnen**	Andrea Egli	Mail	getu-jugend@ztv.ch
4.7	**Gymnastik**	vakant	Mail	gymnastik-jugend@ztv.ch
4.8	**Aerobic**	Olivia Castañeda	Mail	aerobic-jugend@ztv.ch
4.9	**Wettkampfleitung**	Wila Winterthur Andelfingen Mettmenstetten	Mail Mail Mail Mail	juspo-wila@ztv.ch juspo-winterthur@ztv.ch juspo-andelfingen@ztv.ch juspo-mettmenstetten@ztv.ch
4.10	**STV für aktuelle Weisungen**	Turnverband STV Bahnhofstrasse 38 5000 Aarau	G Best. Fax Mail	062 837 82 00 062 837 82 68 062 824 14 01 verkauf@stv-fsg.ch
4.11	**ZTV für allgem. Infos**	Internetseite des ZTV www.ztv.ch > Turnsport > Turnen Kinder & Jugendliche > Jugendsporttag oder verantwortliche Person vom JUSPO-Tag		

5. Wettkampfangebot - Übersicht

Einzelwettkämpfe (08.00 – 12.00 Uhr)

Jede teilnehmende Person kann **mehrere** Einzelwettkämpfe, aber nur **einen** Allroundwettkampf bestreiten.
Bei 5 absolvierten Disziplinen im Allroundwettkampf wird die beste Note gestrichen.
Das Turnen von nicht gemeldeten Disziplinen hat einen Punkt Abzug von der Endnote zur Folge.
Von jeder Kategorie erhalten die Ränge 1 - 3 eine **Medaille**, 40 % aller Einzelturnenden erhalten eine **Auszeichnung**.

➢ Allround

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

- Mädchen A:	Jahrgänge	2011 + 2012
- Mädchen B:	Jahrgänge	2013 + 2014
- Mädchen C:	Jahrgänge	2015 + 2016
- Mädchen D:	Jahrgänge	2017 + 2018
- Mädchen E:	Jahrgänge	2019 und jünger
- Knaben F:	Jahrgänge	2011 + 2012
- Knaben G:	Jahrgänge	2013 + 2014
- Knaben H:	Jahrgänge	2015 + 2016
- Knaben I:	Jahrgänge	2017 + 2018
- Knaben K:	Jahrgänge	2019 und jünger

➢ Vereinsgeräteturnen Klein-Team (3-er bis 5-er Team)

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2011 und jünger

➢ Gymnastik Kür zu Zweit

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2011 und jünger

➢ Gymnastik 3-5er Team

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2011 und jünger

➢ Aerobic Paare

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2011 und jünger

➢ Aerobic 3-er bis 5-er Teams

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2011 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 Verein (08.00 – 12.00 Uhr)

Jede teilnehmende Person kann bei mehreren Gruppenwettkämpfen mitturnen. Sind weniger als 4 Vorführungen einer Sparte an einem Veranstaltungsort gemeldet, wird kein Wertungsgericht gestellt. Es kann eine freie Vorführung gezeigt werden.

- **Geräteturnen**
  - einteiliger Wettkampf
    - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2011 und jünger
    - siehe Punkt 7.1

- **Gymnastik**
  - einteiliger Wettkampf
    - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2011 und jünger
    - siehe Punkt 7.2

- **Team-Aerobic**
  - einteiliger Wettkampf
    - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2011 und jünger
    - siehe Punkt 7.3

Gruppenwettkämpfe Spiele (13.00 – 15.00 Uhr)

- einteiliger Wettkampf
- Jeder Teilnehmende darf nur in **einer** Mannschaft mitspielen.

- **Korbball**
  - Kategorie: Mädchen T Jahrgänge 2011 – 2013
  - Kategorie: Knaben U Jahrgänge 2011 – 2013

- **Linienball**
  - Kategorie: Mädchen V Jahrgänge 2014 – 2016
  - Kategorie: Knaben W Jahrgänge 2014 – 2016

- **Jägerball**
  - Kategorie: Mädchen X Jahrgänge 2017 und jünger
  - Kategorie: Knaben Y Jahrgänge 2017 und jünger

Gruppenwettkämpfe Pendelstafette (ab 15.30 Uhr)

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorien: Es dürfen max. 2 Läufer des anderen Geschlechts starten.
    - Mädchen N: Jahrgänge 2011 – 2013
    - Mädchen O: Jahrgänge 2014 – 2016
    - Mädchen P: Jahrgänge 2017 und jünger
    - Knaben Q: Jahrgänge 2011 – 2013
    - Knaben R: Jahrgänge 2014 – 2016
    - Knaben S: Jahrgänge 2017 und jünger

  Startmarkierungen müssen selbst mitgebracht werden.
  Die schnellste Mannschaft pro Geschlecht und Tag, wird ausgezeichnet.

6. Einzelwettkampf-Disziplinen

6.1 Nationalturnen

➢ Steinheben

Kategorien:	Gewicht:	Kategorien:	Gewicht:
Mädchen A	8.0 kg	Knaben F	12.5 kg
Mädchen B	6.0 kg	Knaben G	8.0 kg
Mädchen C	4.0 kg	Knaben H	6.0 kg
Mädchen D	3.0 kg	Knaben I	4.0 kg
Mädchen E	2.5 kg	Knaben K	3.0 kg

- Total max. 35 Hebungen

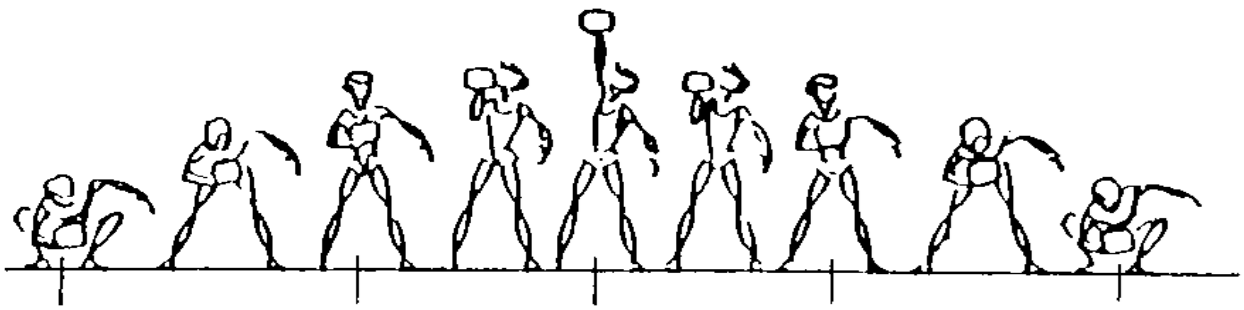
- Die Anzahl Hebungen müssen auf die beiden Arme verteilt werden (siehe Beispiel-Tabelle rechts für Maximal-Note).
- Mit einem Arm dürfen max. 20 Hebungen ausgeführt werden. Eine minimale Anzahl Hebungen pro Arm ist nicht vorgeschrieben (0-20).
- Für eine gültige Hebung muss der Stein regelmässig aus 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

<u>Beachten:</u> Guter Stand
Tief in Hocke gehen
15-20 cm ab Boden
Gerader Rücken
Bis zum ausgestreckten Arm
Stein immer im Blick

Rechnungsbeispiel

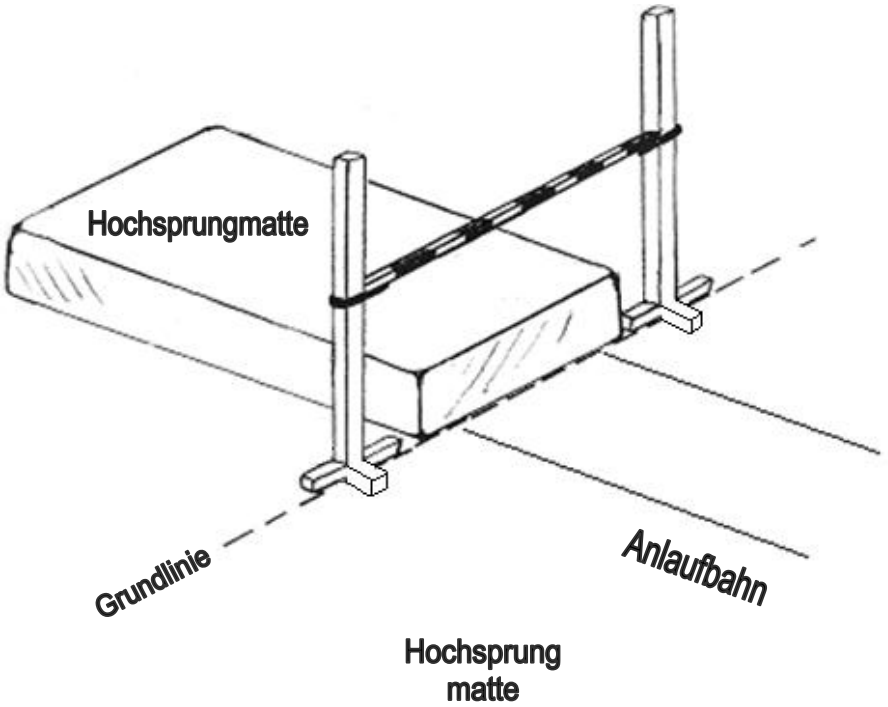
	Rechts	Links
Ausgeführte Hebungen pro Arm	20	15
Gültige Hebungen pro Arm	17	14
Ungültige Hebungen pro Arm	3	1
Total Anzahl gültige Hebungen	**31**	
Daraus resultierende Note	**9.20**	



➢ 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).
- Es gibt ein Probeversuch für alle Teilnehmende auf einer vordefinierten Höhe.
- 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



Hochsprung matte

Hinweis: Füsse der Hochweitsprung-Anlage richtig positionieren. Die Stange muss bei einem Abwurf freien Raum nach hinten haben, deshalb Fangbügel nach vorne.

- 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

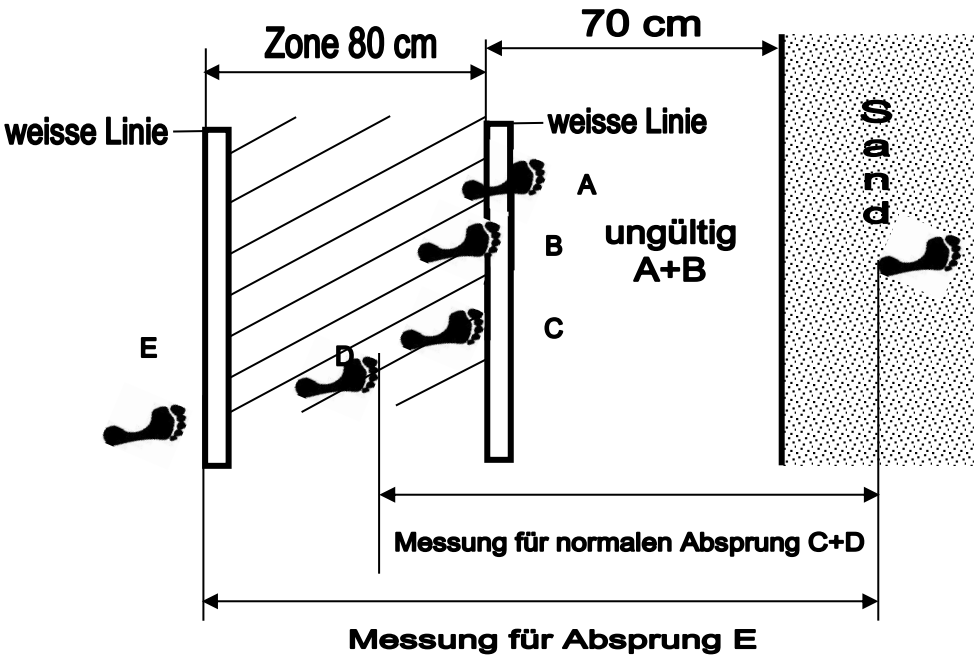
- Das Bodenturnen wird vom Nationalturnen angeboten, aber im Geräteturnen erläutert (Allgemeine Bestimmungen siehe 6.4 Geräteturnen)

6.2 Leichtathletik

➢ Weitsprung (Zone)

- In allen Kategorien können **3 Versuche** absolviert werden.
- Die Absprungzone darf nicht überschritten werden.
  Fuss A + B sind ungültig.
- Ein Probesprung ist erlaubt.
- Nagelschuhe sind erlaubt, sofern der Veranstalter nichts anderes vorschreibt.

Ungültiger Versuch:
Nach einem ausgeführten Sprung wird vor dem Messen durch die Sprunggrube zurück gegangen.



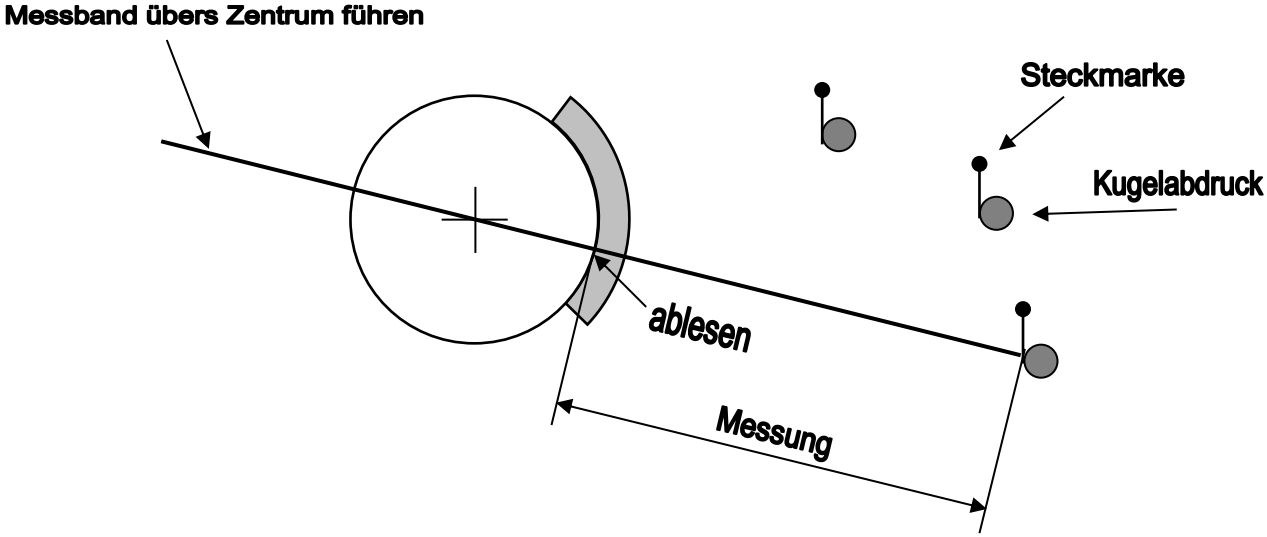
Die **Messung** wird auf 1 cm genau bestimmt.
Von der Zehenspitze in der Zone bis zum hintersten Eindruck im Sand, Ferse oder anderem Körperteil.
Hinweis: Fällt man zurück und stützt sich mit den Händen ab, so gilt dieser Punkt als hinterster Punkt für die Messung.
Ausnahme: Fuss E → Messung ab Zonenbeginn 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 oder Nockenschuhe sind erlaubt, sofern der Veranstalter nichts anderes vorschreibt.
- Ein Fehlstart pro Teilnehmenden ist erlaubt. Beim 2. Fehlstart wird dem Turnenden die Note 6.5 geschrieben.

➢ Kugelstossen

- In allen Kategorien werden **3 Versuche** absolviert.
- Ein Probestoss ist erlaubt.
- 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!



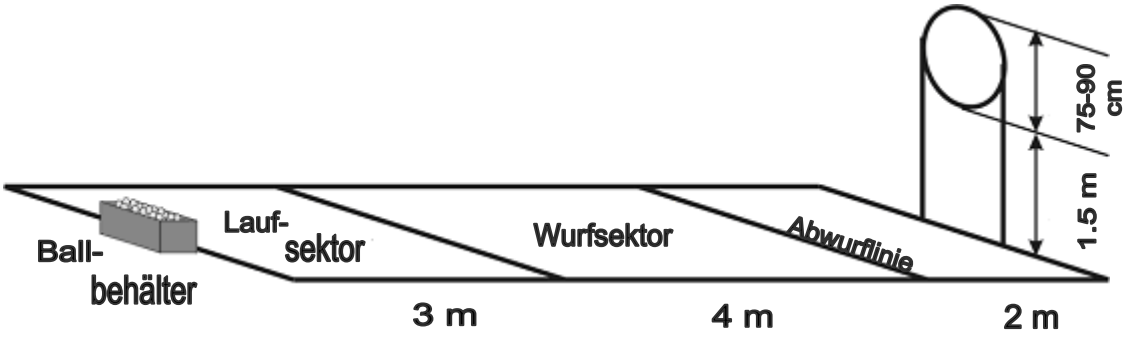
Ungültige Versuche:

- 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 Abwurflinie und Ballbehälter = 7.00 m.
  Das Ziel, ein Reif ø 75-90 cm, hängt zwischen zwei Hochsprungständern oder Pfosten.
  Die Unterkante des Reifens ist 1.50 m ab Boden.
  Die Abwurflinie ist 2 m vom Ziel entfernt.
- Das Benützen von Nagelschuhen oder Nockenschuhen ist verboten.



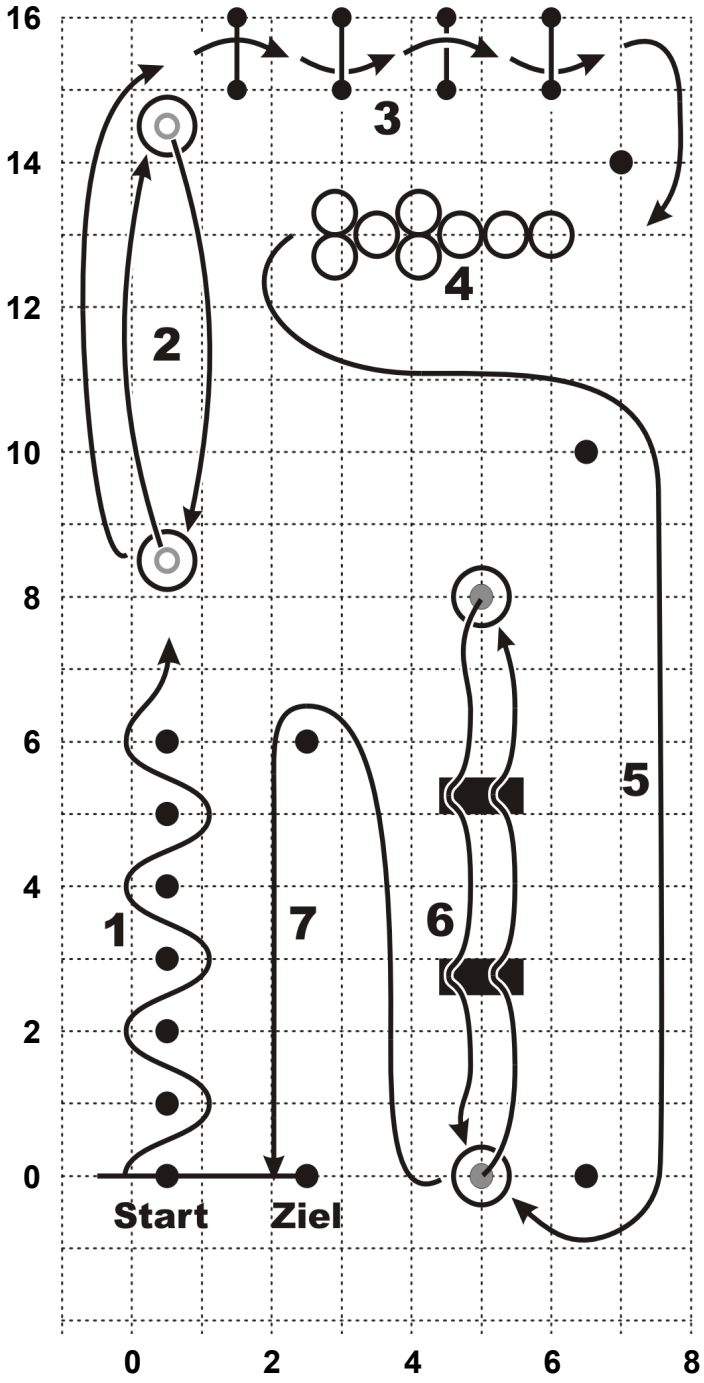
➢ Seilspringen an Ort (Hartplatz, Tartan, fester Untergrund)

- 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

Siehe dazu die separat erstellten Unterlagen „Wertungsbestimmungen & Übungsvorschläge Geräteturnen“. Alle Informationen über das Geräteturnen sind auch auf der ZTV-Homepage unter Sportangebot > Jugend > Jugendsporttag abrufbar.

6.5 Vereinsgeräteturnen Klein-Team (3-er bis 5-er Team)

- Gewertet wird mit einem zweier bis vierer Wertungsgericht (je nach Anzahl Anmeldungen im Vereinsgeräteturnen).
- Die Bewertung erfolgt nach der gleichen Taxierung/Bewertungskriterien analog den Weisungen VGT.
- Je nach Wettkampf-Anlagen wird der Wettkampf in der Turnhalle oder im Freien (Wiese oder Hartplatz) stattfinden.
- Es besteht eine separate Materialliste Klein-Team.
- Für Boden ist kein Quadrat von 12 x 12m notwendig. Die Aufstellung ist frei, darf aber 12 m in der Länge und Breite nicht übertreffen.

6.6 Gymnastik Kür zu Zweit

- **Feldgrösse 12 x 12 m**
- Gewertet wird mit einem fünfer Wertungsgericht
- Turnende, welche eine Kür mit und eine ohne Handgeräte zeigen, werden als zwei Vorführungen in der Rangliste gewertet.
- Je nach Wettkampfanlagen wird der Gymnastik-Wettkampf bei jeder Witterung im Freien (Wiese oder Hartplatz) durchgeführt.

6.7 Gymnastik 3-5er Teams

- **Feldgrösse 12 x 12 m**
- Gewertet wird mit einem fünfer Wertungsgericht
- Turnende, welche eine Kür mit und eine ohne Handgeräte zeigen, werden als zwei Vorführungen in der Rangliste gewertet.
- Je nach Wettkampfanlagen wird der Gymnastik-Wettkampf bei jeder Witterung im Freien (Wiese oder Hartplatz) durchgeführt.

6.8 Aerobic Paare

- **Feldgrösse 9 x 9 m oder 12 x 12 m** (bitte bei der Anmeldung angeben)
- Gewertet wird mit einem sechser Wertungsgericht
- Je nach Wettkampfanlagen wird der Aerobic-Wettkampf bei jeder Witterung im Freien (Wiese) durchgeführt.

6.9 Aerobic 3-er bis 5-er Teams

- **Feldgrösse 9 x 9 m, 12 x 12 m oder 12 x 18 m** (bitte bei der Anmeldung angeben)
- Gewertet wird mit einem sechser Wertungsgericht
- Je nach Wettkampfanlagen wird der Aerobic-Wettkampf bei jeder Witterung im Freien (Wiese) durchgeführt.

Der Wettkampf wird nach den **aktuellen STV-Weisungen** ausgetragen. Bestellmöglichkeit beim STV in Aarau, Adresse auf Seite 6.

Hinweis: Ab 2026 gelten in der Gymnastik neue Weisungen des STV. Sämtliche Änderungen sind selbständig in den STV-Weisungen nachzulesen und gegebenenfalls umzusetzen.

7. Gruppenwettkämpfe

7.1 Geräteturnen

Allgemeines

Es gelten die aktuellen STV-Weisungen Vereinsgeräteturnen. Der Platzbedarf für die Gerätevorführung entspricht einer Normalturnhalle. Je nach Wettkampf-Anlagen wird der Wettkampf in der Turnhalle oder im Freien (Wiese oder Hartplatz) stattfinden. Das OK informiert die Vereine frühzeitig. Gewertet wird mit einem zweier bis vierer Wertungsgericht (je nach Anzahl Anmeldungen).

Die erreichten Noten werden erst an der Rangverkündigung bekanntgegeben.

7.1.1 Disziplinen

- Schulstufenbarren	SSB
- Barren	BA
- Sprung	SP
- Gerätekombination	GK
- Boden	BO (nach Absprache mit WKL/OK möglich)
- Reck / Schaukelring	RE/SR (nach Absprache mit WKL/OK möglich)

7.1.2. Materialliste

In der Online-Anmeldung muss eine Materialliste eingereicht werden.
Das maximal zur Verfügung stehende Material pro Disziplin entspricht den aktuellen Weisungen und Bestimmungen des Vereinsgeräteturnen (siehe Handbuch Vereinsgeräteturnen). Je nach Wettkampf-Anlagen/vorhandenem Material, kann die Materialliste Abweichungen aufweisen (z. B. keine Bodenturnmatte [Spieth] für Boden).

Gesuchspflichtig sind Hilfsgeräte, Hilfsmittel und artverwandte Geräte, die nicht auf der Materialliste aufgeführt sind. Ein entsprechendes Gesuch ist gleichzeitig mit der Abgabe der Materialliste schriftlich einzureichen. Über die Zulassung von weiteren oder zusätzlichen Hilfsgeräten, Hilfsmitteln und artverwandten Geräte entscheidet die Wettkampfleitung.

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. Nicht erlaubt sind das Tragen von Uhren oder Schmuck und das Kauen von Kaugummi!

7.1.4 Musik

Die Vereine bringen pro Wettkampfdisziplin zwei beschriftete (Name des Vereins und Disziplin) Tonträger mit (USB-Stick, ggf CD), auf welchem die Begleitmusik am Anfang beginnt.
Jeder Tonträger darf nur mit der Begleitmusik für die Disziplin bespielt sein. Ein Reservetonträger ist bereitzuhalten.
Das Dateiformat muss **MP3, MP4, WMA oder WAVE** sein. Die USB-Sticks (oder CDs) dürfen nur handelsübliche oder von IFPI Schweiz genehmigte Aufnahmen enthalten. Beim Abspielen von nicht IFPI bewilligten USB-Sticks (oder CDs) lehnt der STV jede Haftung ab.

7.1.5 Anforderungen

Eine Vorführung muss den Bewertungsrichtlinien entsprechen. Es gelten die aktuellen STV-Weisungen Vereinsgeräteturnen und die darin enthaltenen Programm-anforderungen.

Minimalanforderungen je Turnende

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

Genauere Erklärungen zu Programm und Anforderungen gemäss den aktuellen Weisungen.

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

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

7.2 Gymnastik

Je nach Wettkampfanlagen wird der Gymnastik-Wettkampf 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).
Gewertet wird mit einem fünfer Wertungsgericht.

Ausnahmebestimmung:
Starten mehrere Riegen unter einem Vereinsnamen, so müssen sich die Turnenden nicht zwingend unterscheiden. Ein Doppelstart ist demzufolge erlaubt. Es gilt zu beachten, dass diese Regelung **ausschliesslich für den Jugendsporttag** gilt. Für andere Wettkämpfe verweisen wir auf diejenigen Wettkampfbestimmungen und die Weisungen Gymnastik des STV.

7.3 Team-Aerobic

Je nach Wettkampfanlagen wird der Team-Aerobic-Wettkampf bei jeder Witterung im Freien (Wiese) 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)
Gewertet wird mit einem sechser Wertungsgericht

7.4 Allgemeine Bedingungen Gymnastik und Aerobic

- Die **Bekleidung** muss ein einheitliches Erscheinungsbild ergeben und darf die Bewegung und Bewertung nicht behindern.
- Als einheitliches Erscheinungsbild werden Hauptbestandteile eines Tenues (T-Shirt, Hemd, Gym-Dress) oder Hosen (Röcke) gewertet.
- Turnschuhe sind im Team-Aerobic für alle Turnenden obligatorisch.
- Festsitzende Accessoires sind erlaubt, sie dürfen die Turnenden aber nicht gefährden.
- Nicht erlaubt ist das Tragen von Uhren und Schmuck, Kauen von Kaugummi!
- Ausnahme bei Gymnastik: 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 eines USB-Sticks sein (ggf- CD).
- Der Tonträger muss mit dem Namen der Riege versehen sein und darf keine weiteren Musikstücke enthalten.
- Bei Kür zu Zweit muss der Tonträger mit beiden Namen der Turnenden zusätzlich zum Namen der Riege versehen sein.
- Ein Reservetonträger ist obligatorisch und sofort bereit zu halten.
- Die erreichten Noten werden erst an der Rangverkündigung bekanntgegeben.
- Die Vereine bringen pro Wettkampfdisziplin zwei beschriftete (Name des Vereins und Disziplin) Tonträger mit, auf welchem die Begleitmusik am Anfang beginnt. Jeder Tonträger darf nur mit der Begleitmusik für die Disziplin bespielt sein.
  Das Dateiformat muss **MP3, MP4, WMA oder WAVE** sein.
  Die USB-Sticks (oder CDs) dürfen nur handelsübliche oder von IFPI Schweiz genehmigte Aufnahmen enthalten. Beim Abspielen von nicht IFPI bewilligten USB-Sticks (oder CDs) lehnt der STV jede Haftung ab.
- Uploads auf Musikplattformen können vom Organisationkomitee bereitgestellt werden. In diesen Fällen gelten die Anweisungen des Organisationskomitee.

Hinweis: Ab 2026 gelten in der Gymnastik neue Weisungen des STV. Sämtliche Änderungen sind selbständig in den STV-Weisungen nachzulesen und gegebenenfalls umzusetzen.

Der Wettkampf wird nach den **aktuellen STV-Weisungen** ausgetragen. Bestellmöglichkeit beim STV in Aarau, Adresse auf Seite 6.

7.5 Pendelstafette

Jede teilnehmende Person darf nur in einer Mannschaft starten. Die Distanz beträgt 60 m und wird von allen Teilnehmenden insgesamt 8x gelaufen. Pro Gruppe müssen mindestens 7 Teilnehmende am Start sein. Eine teilnehmende Person darf 2x laufen. Es dürfen höchstens 2 Strecken des anderen Geschlechts gelaufen werden.
Das Starten erfolgt ohne Starthilfe.
Die Ablösung muss so erfolgen, dass sich der Rumpf des ankommenden und jener des startenden Läufers oder der Läuferin ausserhalb der markierten Wettkampfstrecke kreuzen. Es dürfen innerhalb der eigenen Bahn Markierungen angebracht werden.
Wenn das Organisationskomitee Markierungsgegenstände zur Verfügung stellt, müssen diese verwendet werden.
Nagelschuhe oder Nockenschuhe sind nicht erlaubt.
Wechselfehler / Fehlstart werden mit 2 Sekunden Zeitzuschlag geahndet.



8. Spiele

8.1 Allgemeine Weisungen

- **Spielberechtigung**
  Die Spielenden müssen Mitglied einer teilnehmenden Riege sein. Jedes Kind darf nur in einer Mannschaft eingesetzt werden. In den Mannschaften dürfen keine Kinder der älteren Alterskategorie eingesetzt werden. Jeder Teilnehmende muss sein Alter mit einem gültigen Ausweis ausweisen können.

- **Ausrüstung der Spielenden**
  Stollen-, Nocken- und Nagelschuhe sowie Tausendfüssler sind nicht erlaubt.
  Das Tragen jeglichen Schmuckes und Uhren ist nicht erlaubt.

- **Ausrüstung der Mannschaften**
  Die Mannschaften haben mit einheitlichen Tenues zu spielen. Haben beide Mannschaften ähnliche Tenues (Schiedsrichter entscheidet), muss die auf dem Spielplan zweitgenannte Mannschaft Überzieher oder Bändel 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 Teilnehmende 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 das Organisationskomitee festgelegt. Die Spielzeit beträgt maximal 8 Minuten.

- **Spielmodus**
  Wird nach Eingang der Anmeldungen bestimmt.

- **Schiedsrichter**
  Ein ausgebildeter Schiedsrichtende leitet das Spiel. Er muss nicht brevetiert sein.

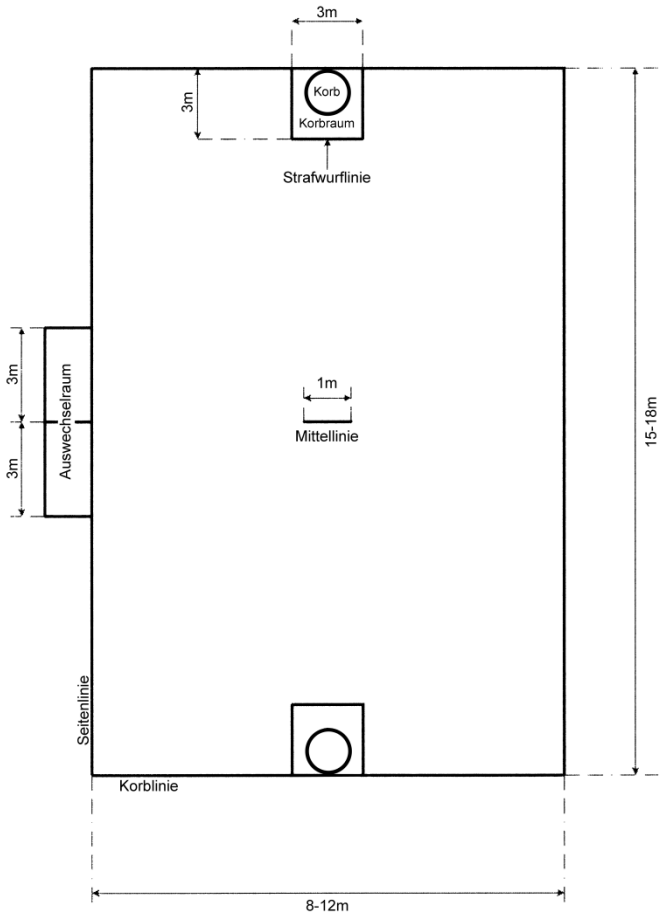
- **Spielfelder**
  Es kann auf Hallenboden, Wiese, Tartan oder Asphalt gespielt werden.
  Alle Linien gehören zum Raum, den sie begrenzen.
  An einer Seitenlinie werden die Auswechselräume von der Mitte je 3 x 1 m nach links und rechts markiert.

8.2 Korbball light (JUSPO-Version)

- **Spielgedanke**
  Zwei Mannschaften versuchen den Ball durch genaues und schnelles Zuspiel in den gegnerischen Korb zu werfen. Die Gegnermannschaf 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, wenn möglich 3x3 m. Mit Zustimmung des ZTV kann der Veranstalter andere (vorhandene) Linien als Korbraum benutzen. Diese werden den Mannschaften vor dem Spiel erklärt.



- **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 / Anzahl der Spielenden**
  Pro Mannschaft max. 5 feldspielende Personen und max. 4 Auswechselpersonen. In Mädchenmannschaften dürfen keine Knaben eingesetzt werden. In Knabenmannschaften dürfen beliebig viele Mädchen eingesetzt werden.

- **Korbball-Regeln**
  Es wird nach den vereinfachten Kids-Korbball-Regeln des STV gespielt. Die Feldgrösse, der Ball und die Anzahl Spielende wird jedoch von den normalen Korballregeln des STV's beibehalten. Die untenstehenden Regeln enthalten Auszüge aus den offiziellen Regeln. In Zweifelsfällen gilt das Juspo-Reglement.

- **Regelauszug Korbball** (in Klammern: Verweis auf offizielle Regeln)

1. Anspiel (R 7)

1.1 Die erstgenannte Mannschaft hat Anspiel.
1.2 Jede Mannschaft stellt sich in der eigenen Spielfeldhälfte auf.
1.2 Mind. Ein Teil des Fusses des Spielenden, welcher das Anspiel ausführt, muss die Mittellinie berühren.
1.3 Alle anderen Spielenden können sich in ihrer Platzhälfte frei aufstellen

2. Spielen des Balles (R 10)

2.1 Der Ball darf nur mit den Händen gespielt werden.
2.2 Der Ball darf den Körper des Spielers berühren
2.3 Der Doppelfang ist erlaubt. (Doppelfang=Beidhändige Berührung des Balls, Dribbling und wieder beidhändiges Berühren des Balls)
2.4 Das Doppeldribbling (mit beiden Händen) ist nicht erlaubt.
2.5 Wenn eine spielende Person den Ball fängt oder aufnimmt, darf er einhändig dribbeln, stoppt sie das Dribbling muss der Ball gespielt oder auf den Korb geworfen werden. Die Person darf kein zweites Dribbling beginnen.
2.6 Es ist nicht erlaubt, den Ball einer gegnerischen Person aus der Hand zu spielen oder zu entreissen.
2.7 Wird um den Ball gerungen, hat die Schiedsrichtende Person das Spiel zu unterbrechen und den Ball mit einem Schiedsrichterball wieder ins Spiel zu geben. (Schiedsrichterball = Zwei von der schiedsrichtenden Person bezeichnete Spielende stehen sich gegenüber und der schiedsrichtende Person wirft den Ball so auf, dass er zwischen den beiden Spielenden herunterfallen würde.)
2.8 Mit dem Ball in den Händen dürfen höchsten 2 Schritte gemacht werden, um einen Raumgewinn zu realisieren, ansonsten ist der Ball zu dribbeln oder einer mitspielenden Person zu zuspielen.
2.9 Passives Spielen auf Zeit wird mit einem Freiwurf für die andere Mannschaft geahndet.

3. Verhalten zur gegnerischen Person (R 13)

3.1 Die gegnerische Person darf nicht gehalten, geschlagen, gestossen oder weggedrückt werden.
3.2 Eine gegnerische Person, mit oder ohne Ball, darf nur mit am aufrechten Körper angeschlossenen oder mit über den Kopf erhobenen Armen gesperrt werden.
3.3 Das Umfassen (Klammern) einer gegnerischen Person mit einem oder beiden Armen, auch wenn die gegnerische Person dabei nicht berührt wird, gilt als Halten und ist verboten.
3.4 Ein ballführender Person darf, um einer gegnerischen Person auszuweichen, sich weder gegen die gegnerische Person abbücken noch in denselben drehen.
3.5 Anziehen des Knies gegen eine spielende Person in unmittelbarer Nähe ist nicht erlaubt.
3.6 Der Ball darf zur Täuschung nicht gegen den Oberkörper oder das Gesicht der gegnerischen Person geführt werden.
3.7 Bei Verstössen gegen Regel 3.1 bis 3.6 wird Freiwurf für die gegnerische Person gegeben.
3.8 Läuft eine spielende Person in einen bereits an Ort stehenden oder korrekt abdeckenden gegnerische Person hinein (Stürmerfoul), wird Freiwurf für die verteidigende Mannschaft gegeben.
3.9 Regelwidriges Behindern oder Verwirren (Festhalten, Schlagen, Akustisch) des gegnerischen Teams im Augenblick des Korbwurfes wird mit Strafwurf geahndet. Wird der Korb erzielt, wird dieser gezählt und auf den Strafwurf verzichtet.
3.10 Grobes und unsportliches Verhalten zur gegnerischen Person auf dem ganzen Spielfeld (z.B. Beleidigung, wiederholtes Reklamieren gegenüber der schiedsrichtenden Person, Festhalten, den Fuss vorstellen, Schlagen, Stossen, Umrennen etc.) wird mit Ausschluss des fehlbaren Spielenden geahndet. Der

Ausschluss dauert so lange an, bis die Mannschaft des fehlbaren Spielenden ein Korb kassiert. Im Wiederholungsfall können Spielende für den Rest des Spieles ausgeschlossen werden. Die spielende Person darf beim Restausschluss durch keine andere Person ersetzt werden.

4. Wechsel der Spielenden (R 5)

4.1 Spielende können jederzeit ohne Meldung in den markierten Wechselräumen ausgewechselt werden.

4.2 Die einwechselnde Person darf das Spielfeld erst betreten, wenn die zu ersetzende Person das Spielfeld verlassen hat.

5. Korbwurf und Punktgewinn

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 (R 11)

Nach jedem erzielten Korb sowie jedes Mal, wenn der Ball die Korblinie mit seinem vollen Umfang überquert hat und zuletzt von einer spielenden Person der angreifenden Mannschaft berührt worden ist, erfolgt Abwurf mit freier Wurfart aus dem Korbraum. Der Ein- oder Eckwurf darf mit freier Wurfart ausgeführt werden. Der Einwurf ist ausserhalb und der Eckwurf innerhalb des Spielfeldes zu spielen. Aus einem Ein- oder Eckwurf, welcher direkt auf den Korb geworfen wird, kann kein Korb erzielt werden. Fehlerhaftes Ausführen von Ein- und Eckwürfen bewirkt einen Freiwurf für die Gegenpartei.

7. Freiwurf (R 12)

Beim Freiwurf kann kein Korb erzielt werden, wenn der Ball direkt auf den Korb geworfen wird. Bei Regelverstössen wird das Spiel unterbrochen und mit einem Freiwurf für die Gegenpartei fortgesetzt, sofern keine andere Spielfortsetzung vorgesehen ist. Der Freiwurf ist dort auszuführen, wo der Fehler begangen wurde. Bei Eck-, Ein- oder Freiwurf muss die direkte, horizontale Distanz von der Wurf- zur Fanghand muss mindestens 1,5 m betragen (Wurfzone). Dies gilt sowohl für die Gegen- wie auch die Mitspielenden. Bei einer Nichteinhaltung wird auf Freiwurf gegen die verfehlende Mannschaft entschieden.

8. Strafwurf (R 14)

Beim regelwidrigen Behindern oder Verwirren im Augenblick des Korbwurfes erfolgt ein Strafwurf. Der Strafwurf wird von der Mitte der Strafwurflinie ausgeführt. Die Wurfart ist frei, jedoch muss ein Teil eines Fusses am Boden bleiben. Es folgt nur ein Wurf direkt auf den Korb. Bei der Ausführung des Strafwurfes dürfen sich die übrigen Spielenden nicht näher als 1 m zum Werfenden befinden. Die schiedsrichtende Person hat vor dem Wurf fehlerhafte Distanzen zu korrigieren.

9. Bewegen des Korbes

9.1 Rüttelt eine Person 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 die fehlbare Person auszuschliessen.

9.2 Rüttelt eine Person der angreifenden Mannschaft

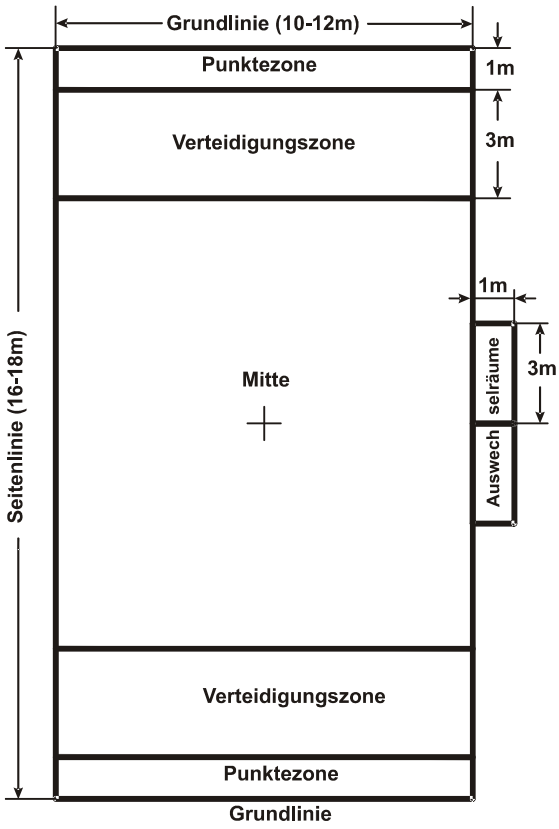
a) unabsichtlich während eines Korbwurfes an der Korbeinrichtung, ist ein erzielter Korb nicht gültig und es ist auf Freiwurf für die Gegenpartei zu entscheiden.

b) absichtlich an der Korbeinrichtung (um einen Korb zu ermöglichen), ist die fehlbare Person auszuschliessen und auf Freiwurf für die Gegenpartei zu entscheiden. Der allenfalls geworfene Korb wird annulliert.

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 / Zahl der Spielenden**
  Pro Mannschaft 6 feldspielende Personen und max. 4 Auswechselpersonen.
  Es müssen sich während dem Spiel immer 4 Personen 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 Pfiffe = 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. Wechsel der Spielenden

3.1 Spielende können jederzeit ohne Meldung in den markierten Wechselräumen ausgewechselt werden.
3.2 Die einwechselnde Person darf das Spielfeld erst betreten, wenn die zu ersetzende Person 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.
4.3 Der Mindestabstand des Gegners ist beim Anspiel 3 m.

5. Punktgewinn

5.1 Erfolgt durch Fangen des Balles in der gegnerischen Punktezone. Eigenzuspiel ist nicht erlaubt. Die spielende Person 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 einer eigenen spielenden Person 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 blosse Übergabe (kein Zuspiel) des Balles kann kein Punkt erzielt werden.

6. Ausball, Einwurf, Freiwurf

6.1 Ausball: Ball oder spielende Person berührt den Boden ausserhalb des Spielfeldes. Die nichtfehlbare Mannschaft hat Einwurf.
6.2 Einwurf: Der Einwurf erfolgt auf der Höhe des Ausballs, aber nie näher als 4 m vor einer Grundlinie (eigene oder gegnerische; 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 einer Grundlinie (eigene oder gegnerische; 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 spielenden Personen 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 Personen 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.

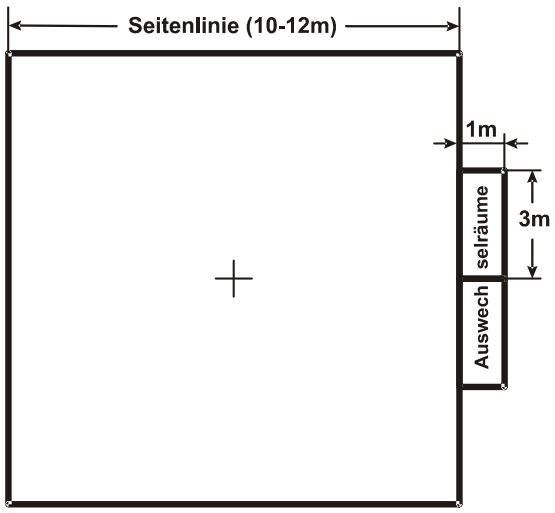
9. Ausschluss

9.1 Grobe Fouls und andere Unsportlichkeiten werden durch Ausschluss (für die Restspielzeit) des fehlbaren Spielenden geahndet.
9.2 Ausgeschlossene Spielende können nicht durch einer auswechselspielenden Person ersetzt werden. Die Mannschaft spielt in Unterzahl. Der Ausschluss gilt für die Restspielzeit des aktuellen Spiels.

8.4 Jägerball

- **Spielgedanke**
  Eine Mannschaft sind Jagende, die andere Mannschaft sind Hasen. Die jagenden Personen 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.

- **Spielfeld und Markierungen**
  Spielfeldgrösse: 10-12 m im Quadrat.



- **Spielzeit**
  Das Spiel wird in 2 Halbzeiten gespielt. Beim Halbzeitpfiff 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 / Anzahl der Spielenden**
  8 feldspielende Personen / max. 5 Auswechselpersonen
  Es müssen sich während dem Spiel immer 6 Personen 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 Spielende sind jedoch nötig!).

- **Schiedsrichtersignal**
  1 Pfiff = Punktegewinn, kein Spielunterbruch
  2 Pfiffe = 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 Mitspielenden 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 Treffer bestraft.

5. Allgemeine Regeln für beide Mannschaften

5.1 Der Gegner darf nicht behindert werden (halten, stossen, sperren, etc.).

5.2 Spielende können jederzeit in den markierten Wechselräumen ausgewechselt werden (Handschlag ausserhalb des Spielfeldes).

5.3 Spielt eine Mannschaft in Unterzahl (mind. 6 Spielende), 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 Spielenden geahndet. Der Ausschluss gilt für die Restspielzeit des aktuellen Spiels.

9. Wertungs- und Umrechnungstabellen

9.1 Nationalturnen

Steinheben (Anzahl Hebungen)

Note	Kat. A Mäd 8.0 kg	Kat. B Mäd 6.0 kg	Kat. C Mäd 4.0 kg	Kat. D Mäd 3.0 kg	Kat. E Mäd 2.5 kg	Kat. F Kna 12.5 kg	Kat. G Kna 8.0 kg	Kat. H Kna 6.0 kg	Kat. I Kna 4.0 kg	Kat. K Kna 3.0 kg
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	1.35	1.25	1.15	1.00	0.90	1.45	1.30	1.20	1.05	0.95
9.60	1.30	1.20	1.10	0.95	0.85	1.40	1.25	1.15	1.00	0.90
9.20	1.25	1.15	1.05	0.90	0.80	1.35	1.20	1.10	0.95	0.85
8.90	1.20	1.10	1.00	0.85	0.75	1.30	1.15	1.05	0.90	0.80
8.60	1.15	1.05	0.95	0.80	0.70	1.25	1.10	1.00	0.85	0.75
8.30	1.10	1.00	0.90	0.75	0.65	1.20	1.05	0.95	0.80	0.70
8.00	1.05	0.95	0.85	0.70	0.60	1.15	1.00	0.90	0.75	0.65
7.70	1.00	0.90	0.80	0.65	0.55	1.10	0.95	0.85	0.70	0.60
7.40	0.95	0.85	0.75	0.60	0.50	1.05	0.90	0.80	0.65	0.55
7.10	0.90	0.80	0.70	0.55	0.45	1.00	0.85	0.75	0.60	0.50
6.80	0.85	0.75	0.65	0.50	0.40	0.95	0.80	0.70	0.55	0.45
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)

Ein Fehlstart pro Teilnehmenden ist erlaubt. Beim 2. Fehlstart wird dem Turnenden die Note 6.5 geschrieben.

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	10.00
9.90	11.20	11.80	12.00	09.60	10.20	10.20	10.60	11.00	09.40	10.20
9.80	11.40	12.00	12.20	09.80	10.40	10.40	10.80	11.20	09.60	10.40
9.70	11.60	12.20	12.40	10.00	10.60	10.60	11.00	11.40	09.80	10.60
9.60	11.80	12.40	12.60	10.20	10.80	10.80	11.20	11.60	10.00	10.80
9.50	12.00	12.50	12.70	10.40	11.00	11.00	11.40	11.80	10.20	11.00
9.40	12.20	12.60	12.80	10.60	11.20	11.20	11.60	12.00	10.40	11.20
9.30	12.40	12.70	12.90	10.80	11.40	11.40	11.80	12.20	10.60	11.40
9.20	12.60	12.80	13.00	11.00	11.60	11.50	12.00	12.40	10.80	11.60
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	12.10
8.90	12.90	13.10	13.30	11.40	12.20	11.80	12.40	12.70	11.20	12.20
8.80	13.00	13.20	13.40	11.50	12.30	11.90	12.50	12.80	11.30	12.30
8.70	13.10	13.30	13.50	11.60	12.40	12.00	12.60	12.90	11.40	12.40
8.60	13.20	13.40	13.60	11.70	12.50	12.20	12.80	13.10	11.60	12.50
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