

Weisungen

Steinheben,

Nach Weisungen ENV

<https://www.env-afgn.ch/sport/reglemente>

Bodenturnen

Nach Weisungen ENV

<https://www.env-afgn.ch/sport/reglemente>

Ringen

Nach Weisungen ENV

<https://www.env-afgn.ch/sport/reglemente>

Pendellauf



- Die Distanz des Pendellaufes beträgt 10m.
- Die Strecke zwischen den Malstäben muss 6 Mal zurückgelegt werden.
- Die Markierungsteller müssen von der einen Seite auf die andere gebracht werden und umgekehrt. Sie müssen klar hinter der Line auf den Boden gelegt werden.
- Sie dürfen nicht geworfen werden.

Nationalturn - Hallenwettkampf

Medizinballstossen



- Der Abstoss erfolgt vor einer umgekippten Langbank.
- Der Wettkämpfer darf nur die Innenfläche der Langbank berühren.
- Ein Versuch kann unterbrochen und wieder begonnen werden, sofern keine Regelverstösse vorkommen.
- Jedem Wettkämpfer sind 3 Versuche gestattet. Probestösse gemäss Wettkampfleitung. Pro Versuch gibt es max. 3 Anlauf-Versuche (der Medizinball darf nicht abgestellt werden).
- Wettkampfanlage gemäss Bild
- Der Stoss ist ungültig bei Übertreten der Langbank mit dem Fuss oder der Hand.
- Tritt man mit dem Fuss oder greift man mit der Hand auf die Langbank, ist der Stoss ungültig.
- Der Stoss muss mit einer Hand ausgeführt werden. Es ist jedoch erlaubt, mit der zweiten Hand den Medizinball so zu fixieren, dass er während des Anlaufes nicht runterfällt.
- Wenn der Wettkämpfer während des Anlaufes den Medizinball fallen lässt, ist der Stoss ungültig.
- Nach dem Stoss muss der Wettkämpfer die Anlage hinter dem Malstab rechts oder links verlassen. Ansonsten ist der Stoss ungültig.
- Gemessen wird rechtwinklig zur Langbank von der Innenseite her.
- Der Stoss ist ungültig, wenn der Medizinball nicht im markierten Feld landet. (Feld ist 12m Lang und 5m breit)
- Der Anlauf ist so lang, wie es die Wettkampfanlage zulässt, oder nach Vorgabe des Wettkampfleiters. Aber mindestens 6m.

Gewichte der Medizinbälle:

Kat. A	12kg	Kat. J2	4kg
Kat. L3	10kg	Kat. J1	3kg
Kat. L2	8kg	Kat. JP	2kg
Kat. L1	6kg		

Nationalturn - Hallenwettkampf

Hochweitsprung mit Reuterbrett



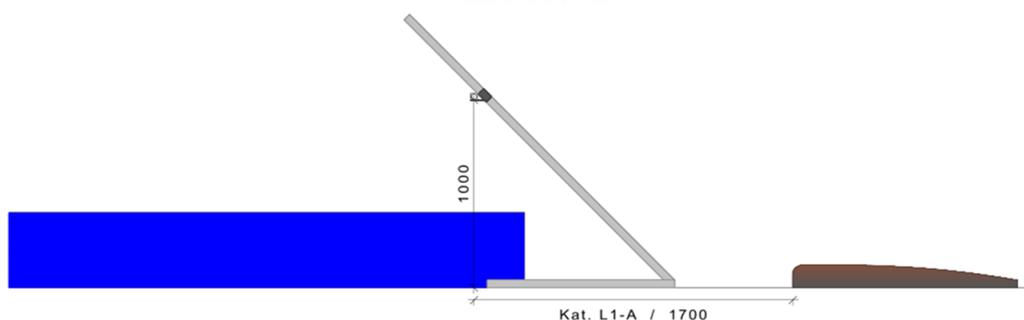
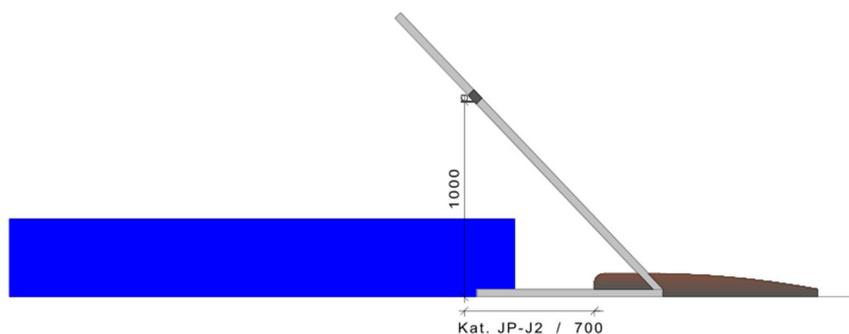
- Der Absprung erfolgt mit einem Reuterbrett
- Anlauf und Absprung müssen rechtwinklig zur Sprunglatte erfolgen.
- Der Absprung darf nur mit einem Fuss ausgeführt werden.
- Es sind nur Sprünge erlaubt, bei denen die Sprunglatte mit mindestens einem Bein voraus überquert wird.
- Fällt die Sprunglatte erst nach dem Verlassen der Matte zu Boden, ist der Sprung trotzdem gültig.
- Pro Versuch dürfen maximal 3 Anlauf-Versuche ausgeführt werden.
- Der Anlauf kann abgebrochen werden. Sobald man jedoch das Reuterbrett berührt, wird der Sprung als Versuch gewertet.
- Die Sprunghöhen sind für alle Versuche vom Wettkämpfer frei wählbar und können nur in Abständen von minimal 5 cm ausgelegt werden.
- Es sind max. 4 Versuche gestattet.

Position des Reuterbrettes

Kat. JP-J2 bei 1m Höhe / 0.7m nach hinten versetzt.

Kat. L1-A bei 1m Höhe / 1.7m nach hinten versetzt.

Gemessen wird bis zur Vorderkante Reuterbrett



Tösstaler Nationalturn-Hallenwettkampf

Wertungstabellen

Pendellauf

10m Weg zwischen den Malstäben

Punkte	A	L3	L2	L1	J2	J1	JP
10,0	14,4	14,7	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0
9,9	14,5	14,8	15,1	16,1	17,1	18,1	19,1
9,8	14,6	14,9	15,2	16,2	17,2	18,2	19,2
9,7	14,7	15,0	15,3	16,3	17,3	18,3	19,3
9,6	14,8	15,1	15,4	16,4	17,4	18,4	19,4
9,5	14,9	15,2	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
9,4	15,0	15,3	15,6	16,6	17,6	18,6	19,6
9,3	15,1	15,4	15,7	16,7	17,7	18,7	19,7
9,2	15,2	15,5	15,8	16,8	17,8	18,8	19,8
9,1	15,3	15,6	15,9	16,9	17,9	18,9	19,9
9,0	15,4	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
8,9	15,5	15,8	16,1	17,1	18,1	19,1	20,1
8,8	15,6	15,9	16,2	17,2	18,2	19,2	20,2
8,7	15,7	16,0	16,3	17,3	18,3	19,3	20,3
8,6	15,8	16,1	16,4	17,4	18,4	19,4	20,4
8,5	15,9	16,2	16,5	17,5	18,5	19,5	20,5
8,4	16,0	16,3	16,6	17,6	18,6	19,6	20,6
8,3	16,1	16,4	16,7	17,7	18,7	19,7	20,7
8,2	16,2	16,5	16,8	17,8	18,8	19,8	20,8
8,1	16,3	16,6	16,9	17,9	18,9	19,9	20,9
7,0	16,4	16,7	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0
7,9	16,5	16,8	17,1	18,1	19,1	20,1	21,1
7,8	16,6	16,9	17,2	18,2	19,2	20,2	21,2
7,7	16,7	17,0	17,3	18,3	19,3	20,3	21,3
7,6	16,8	17,1	17,4	18,4	19,4	20,4	21,4
7,5	16,9	17,2	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5
7,4	17,0	17,3	17,6	18,6	19,6	20,6	21,6
7,3	17,1	17,4	17,7	18,7	19,7	20,7	21,7
7,2	17,2	17,5	17,8	18,8	19,8	20,8	21,8
7,1	17,3	17,6	17,9	18,9	19,9	20,9	21,9
7,0	17,4	17,7	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0
6,9	17,5	17,8	18,1	19,1	20,1	21,1	22,1
6,8	17,6	17,9	18,2	19,2	20,2	21,2	22,2
6,7	17,7	18,0	18,3	19,3	20,3	21,3	22,3
6,6	17,8	18,1	18,4	19,4	20,4	21,4	22,4
6,5	17,9	18,2	18,5	19,5	20,5	21,5	22,5
6,4	18,0	18,3	18,6	19,6	20,6	21,6	22,6
6,3	18,1	18,4	18,7	19,7	20,7	21,7	22,7
6,2	18,2	18,5	18,8	19,8	20,8	21,8	22,8
6,1	18,3	18,6	18,9	19,9	20,9	21,9	22,9
6,0	18,4	18,7	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0
5,9	18,5	18,8	19,1	20,1	21,1	22,1	23,1
5,8	18,6	18,9	19,2	20,2	21,2	22,2	23,2
5,7	18,7	19,0	19,3	20,3	21,3	22,3	23,3
5,6	18,8	19,1	19,4	20,4	21,4	22,4	23,4
5,5	18,9	19,2	19,5	20,5	21,5	22,5	23,5
5,4	19,0	19,3	19,6	20,6	21,6	22,6	23,6
5,3	19,1	19,4	19,7	20,7	21,7	22,7	23,7
5,2	19,2	19,5	19,8	20,8	21,8	22,8	23,8
5,1	19,3	19,6	19,9	20,9	21,9	22,9	23,9
5,0	19,4	19,7	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0

Tösstaler Nationalturn-Hallenwettkampf

Wertungstabellen

Medizinballstossen

Punkte	A / 12kg	L3 / 10kg	L2 / 8kg	L1 / 6kg	J2 / 4kg	J1 / 3kg	JP / 2kg
10,0	9,00	9,50	9,50	8,50	7,50	7,00	6,00
9,9	8,95	9,45	9,45	8,45	7,45	6,95	5,95
9,8	8,90	9,40	9,40	8,40	7,40	6,90	5,90
9,7	8,85	9,35	9,35	8,35	7,35	6,85	5,85
9,6	8,80	9,30	9,30	8,30	7,30	6,80	5,80
9,5	8,75	9,25	9,25	8,25	7,25	6,75	5,75
9,4	8,70	9,20	9,20	8,20	7,20	6,70	5,70
9,3	8,65	9,15	9,15	8,15	7,15	6,65	5,65
9,2	8,60	9,10	9,10	8,10	7,10	6,60	5,60
9,1	8,55	9,05	9,05	8,05	7,05	6,55	5,55
9,0	8,50	9,00	9,00	8,00	7,00	6,50	5,50
8,9	8,45	8,95	8,95	7,95	6,95	6,45	5,45
8,8	8,40	8,90	8,90	7,90	6,90	6,40	5,40
8,7	8,35	8,85	8,85	7,85	6,85	6,35	5,35
8,6	8,30	8,80	8,80	7,80	6,80	6,30	5,30
8,5	8,25	8,75	8,75	7,75	6,75	6,25	5,25
8,4	8,20	8,70	8,70	7,70	6,70	6,20	5,20
8,3	8,15	8,65	8,65	7,65	6,65	6,15	5,15
8,2	8,10	8,60	8,60	7,60	6,60	6,10	5,10
8,1	8,05	8,55	8,55	7,55	6,55	6,05	5,05
8,0	8,00	8,50	8,50	7,50	6,50	6,00	5,00
7,9	7,95	8,45	8,45	7,45	6,45	5,95	4,95
7,8	7,90	8,40	8,40	7,40	6,40	5,90	4,90
7,7	7,85	8,35	8,35	7,35	6,35	5,85	4,85
7,6	7,80	8,30	8,30	7,30	6,30	5,80	4,80
7,5	7,75	8,25	8,25	7,25	6,25	5,75	4,75
7,4	7,70	8,20	8,20	7,20	6,20	5,70	4,70
7,3	7,65	8,15	8,15	7,15	6,15	5,65	4,65
7,2	7,60	8,10	8,10	7,10	6,10	5,60	4,60
7,1	7,55	8,05	8,05	7,05	6,05	5,55	4,55
7,0	7,50	8,00	8,00	7,00	6,00	5,50	4,50
6,9	7,45	7,95	7,95	6,95	5,95	5,45	4,45
6,8	7,40	7,90	7,90	6,90	5,90	5,40	4,40
6,7	7,35	7,85	7,85	6,85	5,85	5,35	4,35
6,6	7,30	7,80	7,80	6,80	5,80	5,30	4,30
6,5	7,25	7,75	7,75	6,75	5,75	5,25	4,25
6,4	7,20	7,70	7,70	6,70	5,70	5,20	4,20
6,3	7,15	7,65	7,65	6,65	5,65	5,15	4,15
6,2	7,10	7,60	7,60	6,60	5,60	5,10	4,10
6,1	7,05	7,55	7,55	6,55	5,55	5,05	4,05
6,0	7,00	7,50	7,50	6,50	5,50	5,00	4,00
5,9	6,95	7,45	7,45	6,45	5,45	4,95	3,95
5,8	6,90	7,40	7,40	6,40	5,40	4,90	3,90
5,7	6,85	7,35	7,35	6,35	5,35	4,85	3,85
5,6	6,80	7,30	7,30	6,30	5,30	4,80	3,80
5,5	6,75	7,25	7,25	6,25	5,25	4,75	3,75
5,4	6,70	7,20	7,20	6,20	5,20	4,70	3,70
5,3	6,65	7,15	7,15	6,15	5,15	4,65	3,65
5,2	6,60	7,10	7,10	6,10	5,10	4,60	3,60
5,1	6,55	7,05	7,05	6,05	5,05	4,55	3,55
5,0	6,50	7,00	7,00	6,00	5,00	4,50	3,50

Tösstaler Nationalturn-Hallenwettkampf

Wertungstabellen

Hochweitsprung mit Reuterbrett

L1-A 1m/1.7m bis anfangs Reuterbrett

JP-J2 1m/0.7m bis anfangs Reuterbrett

Punkte	A	L3	L2	L1	J2	J1	JP
10,0	1,70	1,65	1,60	1,50	1,50	1,40	1,35
9,7	1,65	1,60	1,55	1,45	1,45	1,35	1,30
9,4	1,60	1,55	1,50	1,40	1,40	1,30	1,25
9,1	1,55	1,50	1,45	1,35	1,35	1,25	1,20
8,8	1,50	1,45	1,40	1,30	1,30	1,20	1,15
8,5	1,45	1,40	1,35	1,25	1,25	1,15	1,10
8,2	1,40	1,35	1,30	1,20	1,20	1,10	1,05
7,9	1,35	1,30	1,25	1,15	1,15	1,05	1,00
7,6	1,30	1,25	1,20	1,10	1,10	1,00	0,95
7,3	1,25	1,20	1,15	1,05	1,05	0,95	0,90
7,0	1,20	1,15	1,10	1,00	1,00	0,90	0,85
6,7	1,15	1,10	1,05	0,95	0,95	0,85	0,80
6,4	1,10	1,05	1,00	0,90	0,90	0,80	0,75
6,1	1,05	1,00	0,95	0,85	0,85	0,75	0,70
5,8	1,00	0,95	0,90	0,80	0,80	0,70	0,65
5,5	0,95	0,90	0,85	0,75	0,75	0,65	0,60
5,2	0,90	0,85	0,80	0,70	0,70	0,60	0,55