



# Wettkampfbestimmungen und Teilnahmebedingungen

---

Hauptsponsorin

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Wettkampf-Orte</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Anmeldung</b> .....	<b>3</b>
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 Meldeformular mit mehr als 50 Kindern.....	3
2.6 Teilnehmerzahlen.....	3
2.7 Anreise.....	4
<b>3. Teilnahmebedingungen</b> .....	<b>4</b>
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
<b>4. Wichtige Adressen</b> .....	<b>6</b>
<b>5. Wettkampfangebot - Übersicht</b> .....	<b>7</b>
<b>6. Einzelwettkampf-Disziplinen</b> .....	<b>9</b>
6.1 Nationalturnen.....	9
6.2 Leichtathletik.....	11
6.3 Fitness.....	13
6.4 Geräteturnen.....	15
6.5 Vereinsgeräteturnen 3-er bis 5-er Teams.....	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
<b>7. Gruppenwettkämpfe</b> .....	<b>16</b>
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
<b>8. Spiele</b> .....	<b>20</b>
8.1 Allgemeine Weisungen.....	20
8.2 Korbball.....	21
8.3 Linienball.....	24
8.4 Jägerball.....	26
<b>9. Wertungs- und Umrechnungstabellen</b> .....	<b>28</b>

# 1. Wettkampf-Orte

Folgende Veranstalter führen den Jugendsporttag 2025 durch:

TV Brütten	Einzel / Spiele / Stafette
TV Buchs ZH	Einzel / Spiele / Stafette
FTV & MR Fehraltorf	Einzel / Spiele / Stafette / Gruppen Gymnastik, Aerobic und Getu am Sonntag
DR Wetzikon	Einzel / Spiele / Stafette

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

Mit der Anmeldung und Teilnahme am Wettkampf nehmen alle Teilnehmenden, Wettkämpfer, Betreuer und Richter zur Kenntnis, dass sie auf dem Wettkampfsplatz 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 06.01.2025) erfolgt mit entsprechender Anleitung über die ZTV-Homepage [www.ztv.ch](http://www.ztv.ch) > **Termine & Resultate** > **Jugendsporttag** >

## Ausschreibung

## 2.2 Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss ist der **15. Februar 2025**.

## 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 Riegeinteilung 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 Meldeformular mit mehr als 50 Kindern

Riegen mit mehr als 50 Kindern können ein Meldeformular beim JUSPO-Verantwortlichen beziehen, müssen aber Ihre Daten bis 1. Februar 2025 diesem elektronisch zurückgesendet haben, sonst entfällt diese Namens- und Disziplinen-Meldung (keine Ausnahmen). Wichtig: Das Meldeformular dient nur zur namentlichen Meldung von Teilnehmern und deren Disziplinen. Für die Anmeldung der Riege muss ausschliesslich gemäss Punkt 2.1 verfahren werden (Online-Anmeldung).

## 2.6 Teilnehmerzahlen

Die Teilnehmerzahl der 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.

## 2.7 Anreise

Alle bis am 15. Februar 2025 angemeldeten Kinder bekommen eine Tageskarte des ZVV. Alle Leiter und Hilfspersonen können eine Tageskarte zu einem reduzierten Preis beziehen (Fr. 10. -- / Tageskarte).

Die Anreise kann, muss aber nicht mit der Tageskarte erfolgen.

Die Zugsreservation wird von der SBB direkt dem anmeldenden Leiter bestätigt inklusive eines Fahrplans zum gewünschten JUSPO-Ort.

Der ZVV ist besorgt, dass alle Kinder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Wettkampfbplatz 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 2009 und jünger.

### 3.2 Mitgliedschaft

Die Turner müssen Mitglied des Zürcher Turnverbandes und im Besitze des STV-Ausweises sein.

### 3.3 Versicherung

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

### 3.4 Richter

Jede Riege muss pro 8 Turner einen **Richter stellen**. Werden keine oder zu wenig Richter gestellt, kann die Teilnahme der Riege untersagt werden.

Beispiele: 7 Turner = 1 Richter  
9 Turner = 2 Richter

16 Turner = 2 Richter  
17 Turner = 3 Richter

Diese werden wie folgt eingeteilt:

- 1., 5., 9., .. Wertungsrichter Geräteturnen
- 2., 6., 10., .. Schiedsrichter Spiel (inklusive Stafetten)
- Restliche Richter frei

Richter, die über den Verband gemeldet worden sind, können nicht als Vereins-Richter eingesetzt werden. Alle Richter müssen mindestens 16 Jahre alt sein. Alle Spiel-Schiedsrichter und Geräte-Wertungsrichter müssen sich für einen obligatorischen Richterkurs anmelden.

**Bitte bei der Anmeldung ALLE notwendigen Angaben ausfüllen!**

<b>Kursdaten</b>	Buchs ZH	Dienstag, 15. April 2025
	Brütten	Montag, 5. Mai 2025
	Wetzikon	Dienstag, 6. Mai 2025

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

Der Richterkurs muss alle zwei Jahre besucht werden. Diese Regelung gilt nur, wenn der Schieds- oder Wertungsrichter am Jugendsporttag auch in derselben Disziplin eingeteilt ist, in der der Richterkurs im Vorjahr besucht wurde. Bei der Anmeldung kann der besuchte Kurs 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 den Wettkampfleiter zu richten:

- Nachmeldungen: bis 31. März
- Abtausch der Disziplinen innerhalb der Riege im Rahmen der gemeldeten Kinder (keine Veränderung der Teilnehmerzahl pro Disziplin): bis 30. April
- 1:1 Ersatz von Kindern (Übernahme derselben Disziplinen von einem nicht startenden Kind): bis Mittwoch vor dem Wettkampf
- Abmeldungen: bei der Übernahme der Notenblätter am 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 Turner beträgt Fr. 27.--inkl. Pin und ZVV-Billett.

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 16.02.2025  | pro Fall | Fr. 10.--  |
| Massgebend für die Anzahl Richter ist die gemeldete Anzahl Kinder  |          |            |
| - Werden bei Nachmeldungen von Kindern weitere Richter ausgelöst, die am Wettkampftag fehlen, wird dies der Riege verrechnet | pro Fall | Fr. 100.-- |
| - Verspäteter Zahlungseingang ab 01.05.2025  |          | 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 zurück bezahlt                         |          |            |

## 4. Wichtige Adressen

<b>4.1 Verantwortlicher JUSPO</b>	vakant	Mail	juspo@ztv.ch
<b>4.2 Anmeldung</b>	vakant	Mail	juspo@ztv.ch
<b>4.3 Fitness &amp; Leichtathletik</b>	vakant		
<b>4.4 Korbball</b>	Selina Zopfi	Mail	korbball-jugend@ztv.ch
<b>4.5 Nationalturnen</b>	Thomas Lehmann	Mail	nationalturnen@ztv.ch
<b>4.6 Geräteturnen</b>	Heidi Frieden	Mail	getu-jugend@ztv.ch
<b>4.7 Gymnastik</b>	Sonja Marthaler	Mail	gymnastik-jugend@ztv.ch
<b>4.8 Aerobic</b>	Olivia Castañeda	Mail	aerobic-jugend@ztv.ch
<b>4.9 Wettkampfleiter</b>	Brütten Buchs ZH Fehraltorf Wetzikon	Mail Mail Mail Mail	juspo-bruetten@ztv.ch juspo-buchs-zh@ztv.ch juspo-wklpetra@bluewin.ch juspo-wetzikon@ztv.ch
<b>4.10 STV für aktuelle Weisungen</b>	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
<b>4.11 ZTV für allgem. Infos</b>	Internetseite des ZTV www.ztv.ch > Turnsport > Turnen Kinder & Jugendliche > Jugendsporttag oder Verantwortlicher vom JUSPO-Tag (4.1)		

## 5. Wettkampfangebot - Übersicht

### Einzelwettkämpfe (08.00 – 12.00 Uhr)

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

Bei 5 absolvierten Disziplinen im Allroundwettkampf wird die beste Note gestrichen.

**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 Einzelturner erhalten eine **Auszeichnung**.

#### ➤ Allround

- 4-teiliger Wettkampf mit Auswahl aus mindestens 3 Sparten. Geräteturner ab K4 und höher 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: Stufenbarren, Sprung

- Kategorien

- Mädchen A: Jahrgänge 2009 + 2010
- Mädchen B: Jahrgänge 2011 + 2012
- Mädchen C: Jahrgänge 2013 + 2014
- Mädchen D: Jahrgänge 2015 + 2016
- Mädchen E: Jahrgänge 2017 und jünger
  
- Knaben F: Jahrgänge 2009 + 2010
- Knaben G: Jahrgänge 2011 + 2012
- Knaben H: Jahrgänge 2013 + 2014
- Knaben I: Jahrgänge 2015 + 2016
- Knaben K: Jahrgänge 2017 und jünger

#### ➤ Vereinsgeräteturnen Klein-Team (3-er bis 5-er Team)

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2009 und jünger

#### ➤ Gymnastik Kür zu Zweit

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2009 und jünger

#### ➤ Gymnastik 3-5er Team

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2009 und jünger

#### ➤ Aerobic Paare

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2009 und jünger

#### ➤ Aerobic 3-er bis 5-er Teams

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2009 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 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 2009 und jünger
  - Disziplinen:
    - Schulstufenbarren
    - Barren
    - Sprung
    - Gerätekombination
    - Boden, Reck und Schaukelring (nach Absprache mit WKL/OK möglich)

### ➤ Gymnastik

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2009 und jünger

### ➤ Team-Aerobic

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorie: Mädchen + Knaben Jahrgänge 2009 und jünger

### ➤ Pendelstafette (ab 15.30 Uhr)

- einteiliger Wettkampf
  - Kategorien: Es dürfen max. 2 Läufer des anderen Geschlechts starten.
    - Mädchen N: Jahrgänge 2009 – 2011
    - Mädchen O: Jahrgänge 2012 – 2014
    - Mädchen P: Jahrgänge 2015 und jünger
    - Knaben Q: Jahrgänge 2009 – 2011
    - Knaben R: Jahrgänge 2012 – 2014
    - Knaben S: Jahrgänge 2015 und jünger

Startmarkierungen müssen selbst mitgebracht werden.

Die schnellste Mannschaft des Tages wird ausgezeichnet.

## Spiele (13.00 – 15.00 Uhr)

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

### ➤ Korbball

- Kategorie: Mädchen T Jahrgänge 2009 – 2011
- Kategorie: Knaben U Jahrgänge 2009 – 2011

### ➤ Linienball

- Kategorie: Mädchen V Jahrgänge 2012 – 2014
- Kategorie: Knaben W Jahrgänge 2012 – 2014

### ➤ Jägerball

- Kategorie: Mädchen X Jahrgänge 2015 und jünger
- Kategorie: Knaben Y Jahrgänge 2015 und jünger



## 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

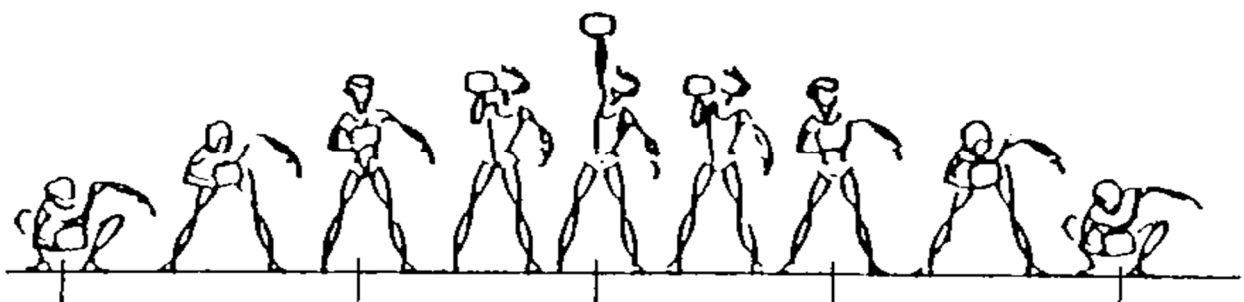
- Die Anzahl Hebungen müssen auf die beiden Arme verteilt werden (siehe Beispiel-Tabelle rechts für Maximal-Note).
- Mit einem Arm dürfen max. 20 Hebungen ausgeführt werden. Eine minimale Anzahl Hebungen pro Arm ist nicht vorgeschrieben (0-20).
- Für eine gültige Hebung muss der Stein regelmässig aus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

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

#### Rechnungsbeispiel

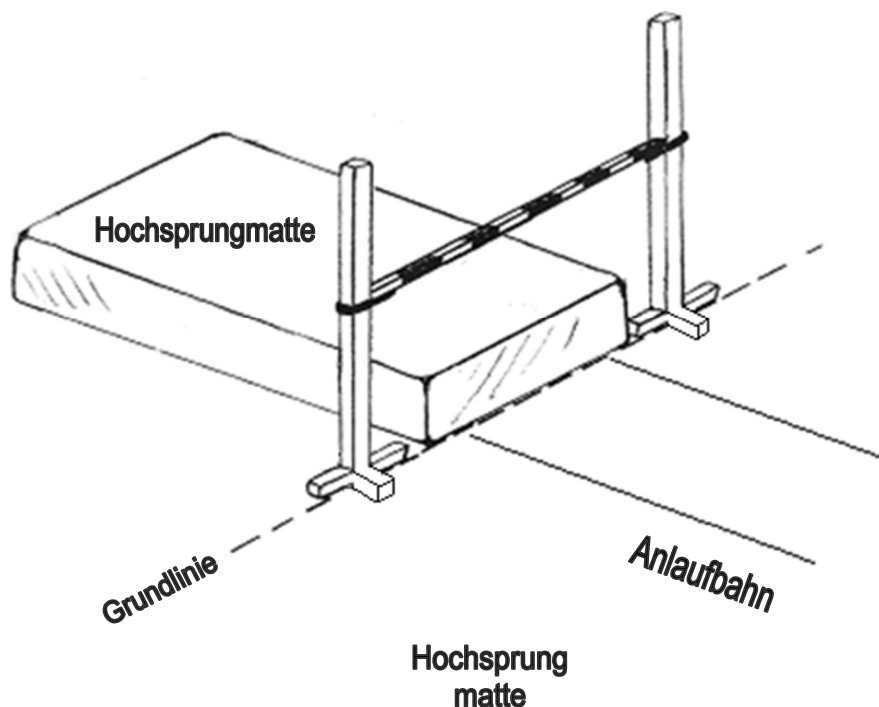
	Rechts	Links
Ausgeführte Hebungen pro Arm	20	15
Gültige Hebungen pro Arm	17	14
Ungültige Hebungen pro Arm	3	1
<b>Total Anzahl gültige Hebungen</b>	<b>31</b>	
<b>Daraus resultierende Note</b>	<b>9.20</b>	



### ➤ 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).
- Es gibt ein Probeversuch für alle Teilnehmer 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



**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)

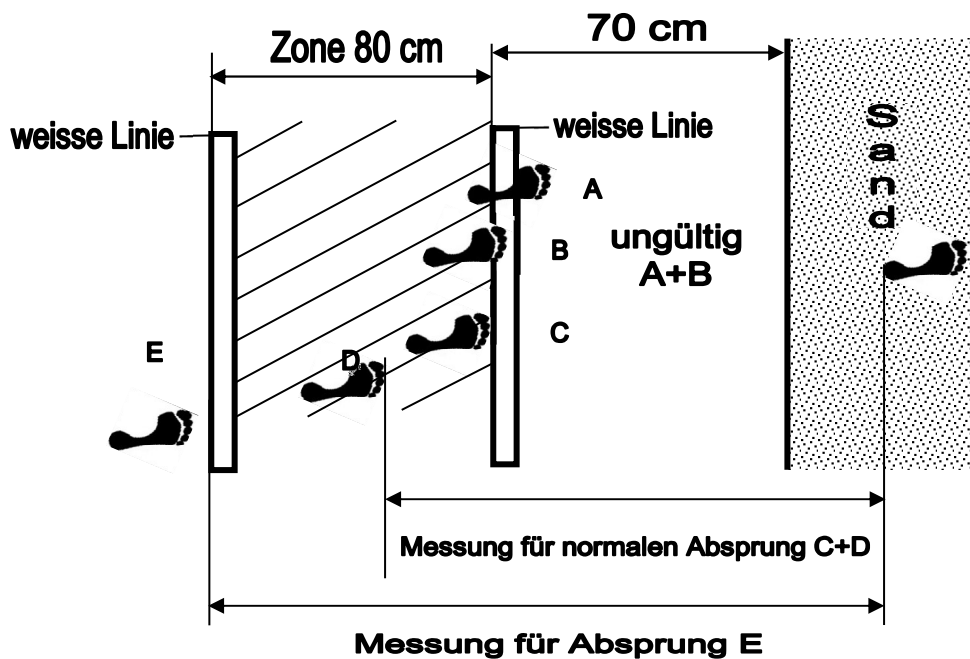
## 6.2 Leichtathletik

### ➤ Weitsprung (Zone)

- In allen Kategorien können **3 Versuche** absolviert werden.
- Die Absprunzzone 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.

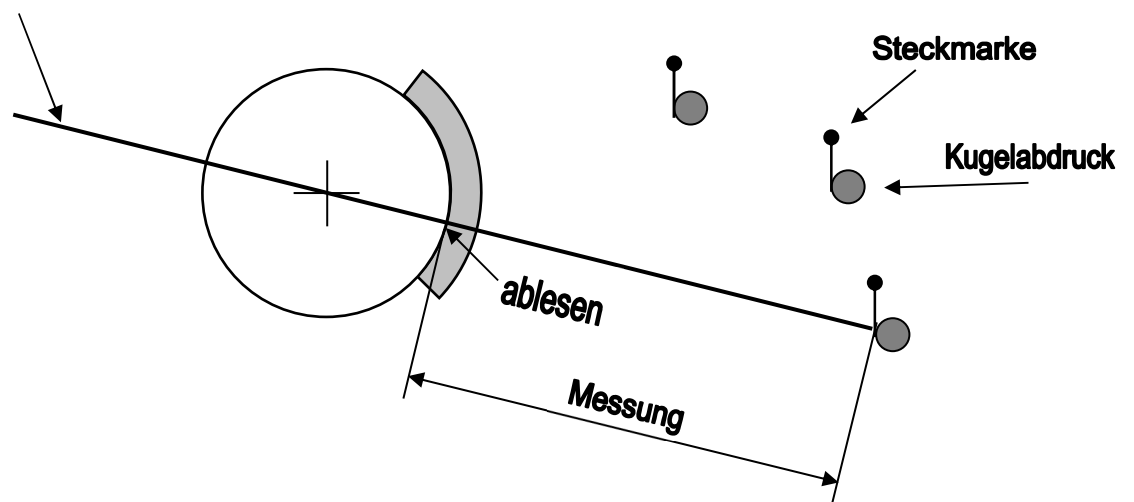
➤ **60/80 m Lauf (altersabhängig)**

- Dieser Lauf kann auf Tartanbahn, Wiese oder Asphalt stattfinden.
- Nagelschuhe oder Nockenschuhe sind erlaubt, sofern der Veranstalter nichts anderes vorschreibt.
- Ein Fehlstart pro Teilnehmer ist erlaubt. Beim 2. Fehlstart wird dem Turner 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!

Messband übers Zentrum führen



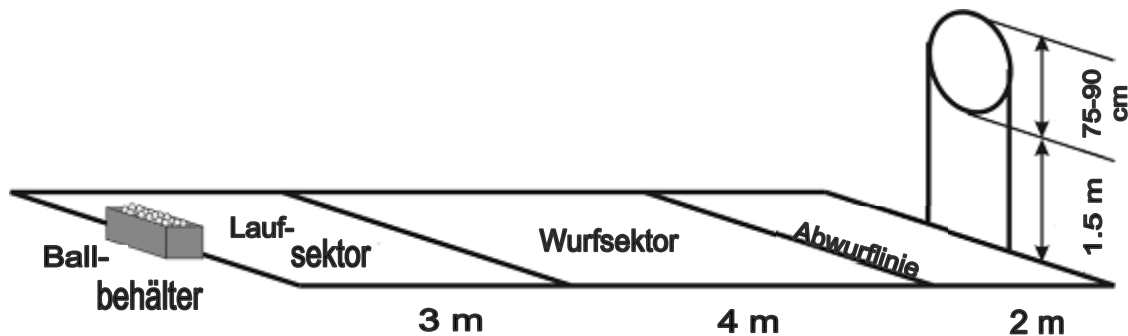
**Ungültige Versuche:**

- 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  $\varnothing$  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)

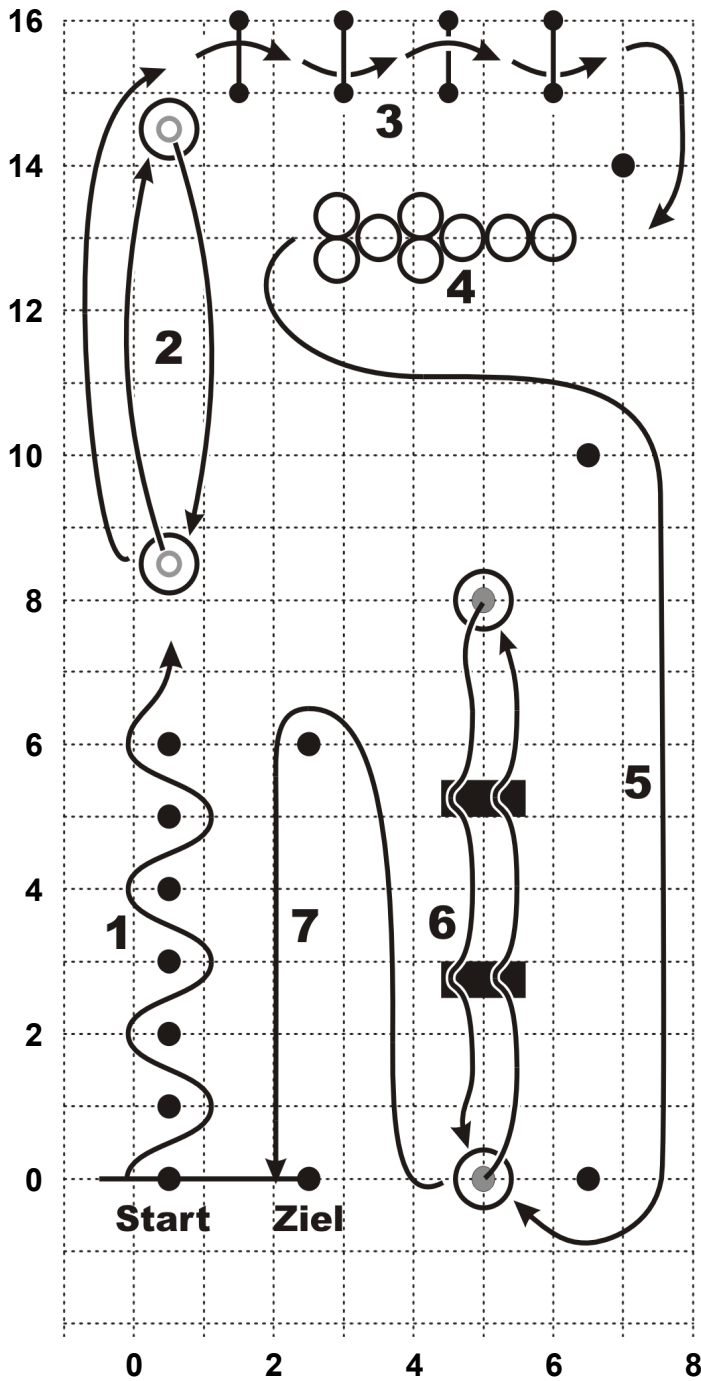
- Das Seilspringen dauert **60 Sekunden**.
- **Jeder Durchzug** des Seiles unter den Füßen ergibt einen Punkt.
- Die **Springart** ist frei, Doppelzüge sind jedoch nicht erlaubt.
- Es wird mit Rope-Skipping-Seilen gesprungen.
- **Eigene Seile** dürfen nicht mitgebracht werden.

## ➤ 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 Reifen: Mit demselben Bein in den  
1., 2. und 3. Reifen hüpfen.

Zwei Reifen: gleichzeitig mit je einem  
Bein in einen Reifen 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 9 x 9 m oder 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 9 x 9 m oder 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 oder Hartplatz) 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 oder Hartplatz) durchgeführt.

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

**Hinweis:** Ab 2020 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 (CD oder USB-Stick), 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 CDs / USB-Sticks dürfen nur handelsübliche oder von IFPI Schweiz genehmigte Aufnahmen enthalten. Beim Abspielen von nicht IFPI bewilligten CDs / USB-Sticks 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 Programmanforderungen.

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 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)  
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 einer CD oder eines USB-Sticks sein.
- 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 CDs / USB-Sticks dürfen nur handelsübliche oder von IFPI Schweiz genehmigte Aufnahmen enthalten. Beim Abspielen von nicht IFPI bewilligten CDs / USB-Sticks lehnt der STV jede Haftung ab.

**Hinweis:** Ab 2020 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

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.

Bei Gruppen mit 7 Teilnehmern darf der Startläufer nicht vom anderen Geschlecht sein.

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 oder Nockenschuhe sind nicht erlaubt.**

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 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 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 maximal 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 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.

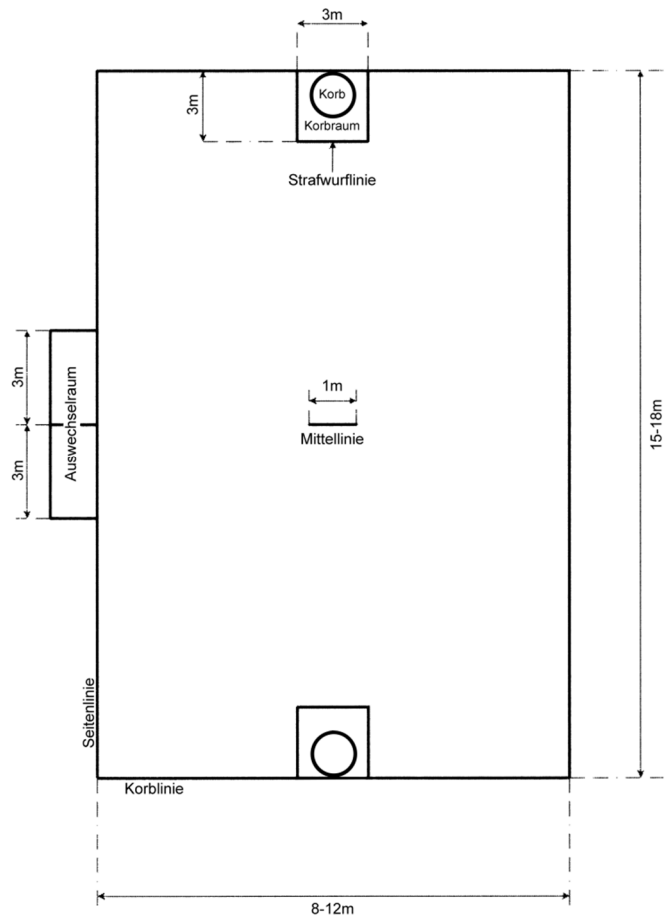
- **Mannschaft / Spielerzahl**

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 Läuft 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 ihn 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)**

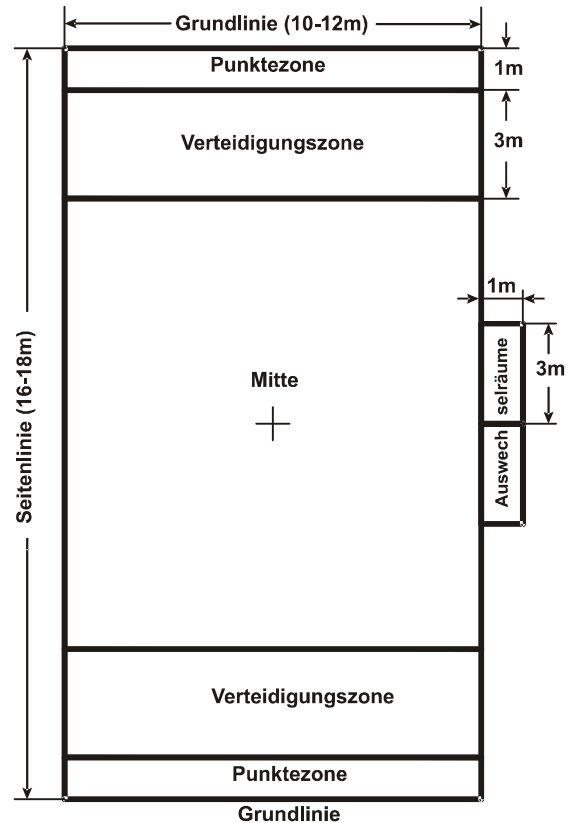
- 10.1 Der Schiedsrichterball wird am Ort des Spielunterbruchs ausgeführt, mind. jedoch 3 m von der Korb- oder Seitenlinie entfernt.

## **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 Feldspieler 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 Piffe = 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.
- 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. 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 zugespült 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 Spieler 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 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.

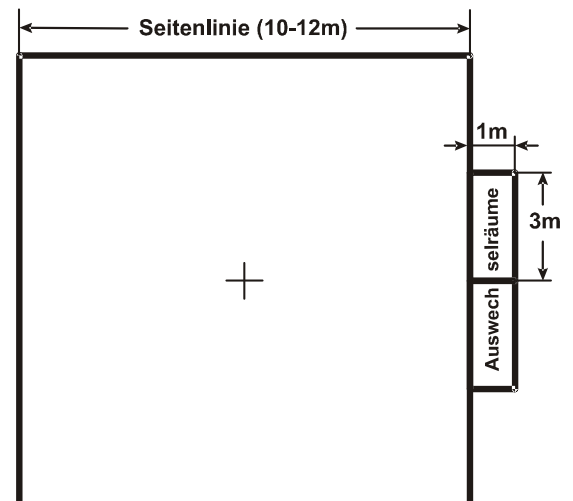
## 8.4 Jägerball

- **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.

- **Spielfeld und Markierungen**  
Spielfeldgröße: 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**  
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 (Handschlag 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 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 Teilnehmer ist erlaubt. Beim 2. Fehlstart wird dem Turner 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