

Kategorienübersicht Nationalturnen Schällencup

Kategorie	STH Knaben	STH Mädchen	Mediziball- Stossen Knaben	Medizinball- Stossen Mädchen	Hochweit- sprung	3er Hupf J 5er Hupf L+A	Pendellauf 4x15m	Freiübung Bodenturnen
A Alter frei 5-Kampf	22.5kg 28 Heb (12+16)	12.5kg 28 Heb (12+16)	3kg 18m	3kg 16m	1.50/2.50m	15m	13.00 s	S-Werte 1xV / 4xIV 1x III / 1xII
L2 16-18 Jahre 5-Kampf	15kg 28 Heb (12+16)	10kg 28 Heb (12+16)	3kg 14m	3kg 12m	1.35/235m	13m	14.00 s	S-Werte 2xIV / 2xIII 3xIII
L1 14-15 Jahre 5-Kampf	10kg 28 Heb (12+16)	8kg 28 Heb (12+16)	3kg 11m	3kg 9m	1.25/2.25m	12m	4 x 15m 14.5 s	S-Werte 3xIII / 3xII / 1xI oder Musterübung L1
J2 12-13 Jahre 4-Kampf	8kg 25 Heb (11+14)	6kg 25 Heb (11+14)	2kg 9m	2kg 7m	1.25/1.25m	7m	4 x 15m 15.00 s	S-Werte 2xIII / 3xII / 2xII oder Musterübung J2
J1 10-11 Jahre 4-Kampf	6kg 25 Heb (11+14)	4kg 25 Heb (11+14)	2kg 7.5m	2kg 5.5m	1.15/1.15m	6m	4 x 15m 15.5 s	S-Werte 1xIII / 2xII / 3xI oder Musterübung J1
Piccolo bis 9 Jahre 4-Kampf	4kg 25 Heb (11+14)	4kg 25 Heb (11+14)	2kg 6.5m	2kg 4m	1.00/1.00m	5m	4 x 15m 16.00 s	S-Werte 2xII / 3xI oder Musterübung Piccolo
Abstufung	1 Hebung 0.3 P	1 Hebung 0.3 P	5 cm 0.1 P	5 cm 0.1 P	5 cm 0.3 P	5 cm 0.1 P	0.10 s 0.1 P	Bodenturnplatz 2x14 m
Bonuspunkt	1 Hebung 0.3 P max. 2.1 P	1 Hebung 0.3 P max. 2.1 P	5 cm 0.1 P max. 2 P	5 cm 0.1 P max. 2 P	5 cm 0.3 P max. 1 P	5 cm 0.1 P max. 2 P	0.10 s 0.1 P max. 1 P	Jugend + IV Teil mehr 0.5P L/A + V Teil mehr 0.5P max. 1 P

