

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| <b>Altersgruppe 18 - 19</b> | <b>weiblich</b> |
|-----------------------------|-----------------|

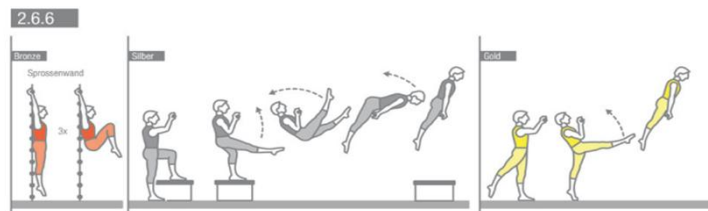
Name:  Vorname:

Geburtsdatum:  Punkte:

| Ausdauer:                                           |         |             |         |             |        |             |        |
|-----------------------------------------------------|---------|-------------|---------|-------------|--------|-------------|--------|
| 3000 m Lauf<br>(Strecke in Zeit)                    | Bronze: | (22:00 min) | Silber: | (20:00 min) | Gold:  | (18:00 min) | Punkte |
|                                                     | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |
|                                                     |         |             |         |             |        |             |        |
| 10 km Lauf<br>(Strecke in Zeit)                     | Bronze: | (84:40 min) | Silber: | (78:40 min) | Gold:  | (72:40 min) | Punkte |
|                                                     | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |
|                                                     |         |             |         |             |        |             |        |
| 7,5 km Walking/ Nordic Walking<br>(Strecke in Zeit) | Bronze: | (69:30 min) | Silber: | (66:00 min) | Gold:  | (62:00 min) | Punkte |
|                                                     | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |
|                                                     |         |             |         |             |        |             |        |
| Schwimmen 800 m<br>(Strecke in Zeit)                | Bronze: | (22:05 min) | Silber: | (18:35 min) | Gold:  | (15:50 min) | Punkte |
|                                                     | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |
|                                                     |         |             |         |             |        |             |        |
| Radfahren 20 km<br>(Strecke in Zeit)                | Bronze: | (57:30 min) | Silber: | (52:00 min) | Gold:  | (46:30 min) | Punkte |
|                                                     | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |
|                                                     |         |             |         |             |        |             |        |
| Kraft:                                              |         |             |         |             |        |             |        |
| Medizinball 2 kg<br>(Entfernung in Metern)          | Bronze: | (7,50 m)    | Silber: | (8,00 m)    | Gold:  | (8,75 m)    | Punkte |
|                                                     | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |
|                                                     |         |             |         |             |        |             |        |
| Kugelstoßen 4 kg<br>(Entfernung in Metern)          | Bronze: | (6,50 m)    | Silber: | (7,00 m)    | Gold:  | (7,50 m)    | Punkte |
|                                                     | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |
|                                                     |         |             |         |             |        |             |        |
| Steinstoßen 5 kg<br>(Entfernung in Metern)          | Bronze: | (10,65 m)   | Silber: | (11,25 m)   | Gold:  | (11,85 m)   | Punkte |
|                                                     | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |
|                                                     |         |             |         |             |        |             |        |
| Standweitsprung<br>(Entfernung in Metern)           | Bronze: | (1,65 m)    | Silber: | (1,85 m)    | Gold:  | (2,05 m)    | Punkte |
|                                                     | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |
|                                                     |         |             |         |             |        |             |        |
| Geräteturnen<br>(Reck: Hüftaufschwung)              | Bronze: |             | Silber: |             | Gold:  |             | Punkte |
|                                                     | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |
|                                                     |         |             |         |             |        |             |        |

6.2.6.6 Altersgruppe: 16–17 und 18–29  
Hüft-Aufschwung

**Material:** Sprossenwand, Reck, kleiner Kasten, Turnmatten zur Absicherung



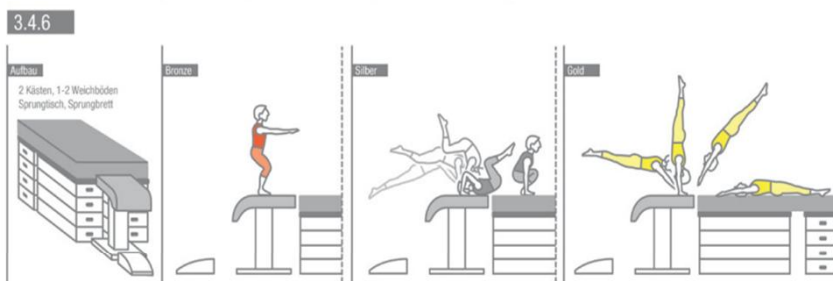
|        |                                                                                                                                                                                                                |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bronze | Aus dem Hang an der Sprossenwand oder am sprunghohen Reck dreimaliges Anheben der geschlossenen und gehockten Beine möglichst bis zum Rumpf, mindestens jedoch bis die Oberschenkel die Waagerechte erreichen. |
| Silber | Hüft-Aufschwung am kopfhohen Reck mit kleinem Kasten als Geländehilfe.                                                                                                                                         |
| Gold   | Hüft-Aufschwung ggf. mit Partnerhilfe am schulterhohen Reck.                                                                                                                                                   |

## Schnelligkeit:

|                                                             |         |             |         |             |        |             |        |
|-------------------------------------------------------------|---------|-------------|---------|-------------|--------|-------------|--------|
| <b>Laufen 100 m</b><br>(Entfernung in Sec.)                 | Bronze: | (16,9 sec.) | Silber: | (15,6 sec.) | Gold:  | (14,3 sec.) | Punkte |
|                                                             | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |
| <b>Schwimmen 25 m</b><br>(in Sek.)                          | Bronze: | (29,5 sec.) | Silber: | (24,0 sec.) | Gold:  | (18,5 sec.) | Punkte |
|                                                             | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |
| <b>Radfahren 200 m</b><br>(fl. Start, in Sek.)              | Bronze: | (24,0 sec.) | Silber: | (22,0 sec.) | Gold:  | (19,5 sec.) | Punkte |
|                                                             | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |
| <b>Gerätturnen</b><br>(Sprung: Handstütz-Sprungsüberschlag) | Bronze: |             | Silber: |             | Gold:  |             | Punkte |
|                                                             | Datum:  | Leistung:   | Datum:  | Leistung:   | Datum: | Leistung:   |        |

6.3.4.6 Altersgruppe: 16–17 und 18–29  
Handstütz-Sprungüberschlag

**Material:** 1 Sprungbrett, 1 Sprungtisch (1,25 m), 3 vierteilige Kästen, 2 Weichbodenmatten (ca. 30 cm hoch); Alternativ zum Sprungtisch: 1 fünfteiliger Kasten (quer gestellt) oder Pferd (1,20 m, quer gestellt)



|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bronze | Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1–2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt.<br>Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird ohne Aufsatz der Hände auf den Sprungtisch gesprungen.                                                                              |
| Silber | Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1–2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt.<br>Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird mit Stütz der Hände auf dem Sprungtisch aufgerollt.                                                                                 |
| Gold   | Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1–2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt.<br>Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung Stützaufnahme auf dem Sprungtisch, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in der Rückenlage auf dem Weichbodenmattenberg landen. |

## Koordination:

|                                               |         |           |         |           |        |           |        |
|-----------------------------------------------|---------|-----------|---------|-----------|--------|-----------|--------|
| <b>Hochsprung</b><br>(in Meter)               | Bronze: | (1,10 m)  | Silber: | (1,20 m)  | Gold:  | (1,30 m)  | Punkte |
|                                               | Datum:  | Leistung: | Datum:  | Leistung: | Datum: | Leistung: |        |
| <b>Weitsprung</b><br>(in Meter)               | Bronze: | (3,40 m)  | Silber: | (3,70 m)  | Gold:  | (4,00 m)  | Punkte |
|                                               | Datum:  | Leistung: | Datum:  | Leistung: | Datum: | Leistung: |        |
| <b>Schleuderball 1 kg</b><br>(in Meter)       | Bronze: | (24,00 m) | Silber: | (27,50 m) | Gold:  | (31,00 m) | Punkte |
|                                               | Datum:  | Leistung: | Datum:  | Leistung: | Datum: | Leistung: |        |
| <b>Seilspringen</b><br>(im Doppeldurchschlag) | Bronze: | (10 Spr.) | Silber: | (15 Spr.) | Gold:  | (20 Spr.) | Punkte |
|                                               | Datum:  | Leistung: | Datum:  | Leistung: | Datum: | Leistung: |        |

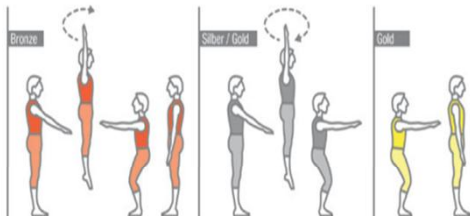
| Gerätturnen<br>(Boden: Sprung mit Drehung) | Bronze: |           | Silber: |           | Gold:  |           | Punkte |
|--------------------------------------------|---------|-----------|---------|-----------|--------|-----------|--------|
|                                            | Datum:  | Leistung: | Datum:  | Leistung: | Datum: | Leistung: |        |
|                                            |         |           |         |           |        |           |        |

6.4.7.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29

Sprung mit Drehung

**Material:** Turnmatten

4.7.6



|                                                                                          |                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Bronze | Vier Strecksprünge mit jeweils einer ½ Drehung in den sicheren Stand, dabei den ersten und dritten nach links, den zweiten und vierten nach rechts als Drehrichtung. |
|  Silber | Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung.                                                                                                                            |
|  Gold  | Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.                                                                                         |