

Altersgruppe 30 - 34	weiblich
-----------------------------	-----------------

Name: Vorname:

Geburtsdatum: Punkte:

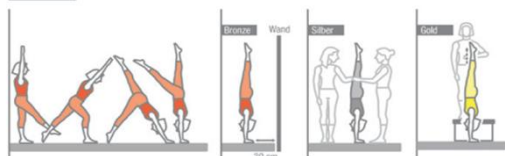
Ausdauer:							
3000 m Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(22:20 min)	Silber:	(20:10 min)	Gold:	(18:10 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
10 km Lauf (Strecke in Zeit)	Bronze:	(84:10 min)	Silber:	(78:00 min)	Gold:	(71:20 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
7,5 km Walking/ Nordic Walking (Strecke in Zeit)	Bronze:	(67:30 min)	Silber:	(64:00 min)	Gold:	(60:30 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Schwimmen 800 m (Strecke in Zeit)	Bronze:	(28:50 min)	Silber:	(24:00 min)	Gold:	(19:15 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Radfahren 20 km (Strecke in Zeit)	Bronze:	(57:00 min)	Silber:	(51:30 min)	Gold:	(45:30 min)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

Kraft:							
Medizinball 2 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(6,50 m)	Silber:	(7,50 m)	Gold:	(8,25 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Kugelstoßen 4 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(6,25 m)	Silber:	(6,75 m)	Gold:	(7,25 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Steinstoßen 5 kg (Entfernung in Metern)	Bronze:	(9,50 m)	Silber:	(10,15 m)	Gold:	(10,70 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Standweitsprung (Entfernung in Metern)	Bronze:	(1,35 m)	Silber:	(1,60 m)	Gold:	(1,85 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Geräteturnen (Boden: Handstand)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.2.6.5 Altersgruppe: 14 – 15 und 30 – 39
Handstand

Material: 3 Matten, Wand, 1 kleiner Kasten

2.6.5



Bronze	Aus dem Aufschwingen Handstehen auf der Matte vor einer Wand, Handabstand zur Wand ca. 30 cm (gemessen ab Fingerspitzen). Die Wand darf für die Gültigkeit des Versuchs nicht berührt werden. Die Position muss kurz erreicht (Füße berühren sich kurz), aber nicht gehalten werden.
Silber	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, Sicherung durch zwei Personen.
Gold	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, eine Person steht daneben auf einem kleinen Kasten und lässt seine Hand zwischen den Füßen der Turnerin bzw. des Turners einklemmen. Nun versucht diese Person die Hand nach oben herauszuziehen. Die Turnerin bzw. der Turner hält die Handstandposition 2 Sekunden.

Schnelligkeit:

Laufen 100 m (Entfernung in Sec.)	Bronze:	(18,0 sec.)	Silber:	(16,7 sec.)	Gold:	(15,4 sec.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Schwimmen 25 m (in Sek.)	Bronze:	(32,5 sec.)	Silber:	(26,5 sec.)	Gold:	(21,0 sec.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Radfahren 200 m (fl. Start, in Sek.)	Bronze:	(26,0 sec.)	Silber:	(23,5 sec.)	Gold:	(21,0 sec.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Gerätturnen (Sprung: Grätsch- (winkel)sprung)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.3.4.5 Altersgruppe: 14–15 und 30–39

Grätsch(winkel)sprung

Material: 1 Sprungbrett, 4 Turnmatten

3.4.5

Aufbau
4 Matten
davor ein Sprungbrett



 Bronze	Aus dem Anlauf (2-3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
 Silber	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
 Gold	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschwinkelsprung (mit deutlichem Hüftwinkel, Knie zeigen nach oben) mit Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten in den ruhigen Stand.

Koordination:

Hochsprung (in Meter)	Bronze:	(1,00 m)	Silber:	(1,10 m)	Gold:	(1,20 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Weitsprung (in Meter)	Bronze:	(3,20 m)	Silber:	(3,50 m)	Gold:	(3,80 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Schleuderball 1 kg (in Meter)	Bronze:	(22,50 m)	Silber:	(26,00 m)	Gold:	(29,50 m)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	
Seilspringen (im Kreuzdurchschlag)	Bronze:	(10 Spr.)	Silber:	(15 Spr.)	Gold:	(20 Spr.)	Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

Gerätturnen (Boden: Rolle)	Bronze:		Silber:		Gold:		Punkte
	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	Datum:	Leistung:	

6.4.7.5 Alter 14 – 15 und 30 – 39
Rolle

Material: 4 kleine Kästen, Turnmatten

4.7.5



Bronze	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten (ohne Niveauunterschied).
Silber	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem etwa gleichhohen Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.
Gold	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem bezogen auf die Kästen etwa zwanzig Zentimeter höheren Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.