

<b>Turnen</b>	<p>In der Übung müssen 6 Elemente enthalten sein (Standwaage, Ansprüngrolle, Rolle rückwärts, Kopfstand, Handstützüberschlag seitwärts). Eine ordnungsgemäßer Ausführung des Elements gibt es 1 Punkt, bei schlechter Ausführung gibt es Abzüge, bei guter bis sehr guter Ausführung kann es Zusatzpunkte geben, die in jeweils 0,5er Schritten erfolgen. U 14/15 Kopfstand aus Grätschinkelstand mit gestreckten Beinen.</p>
<b>Sprungschritte</b>	<p>Beide Beine haben in Schrittstellung Bodenberührung. Der vordere Fuß befindet sich an der Ausgangslinie. Es werden 10 Sprungschritte aus dem Stand durchgeführt. Landung auf beiden Füßen.  <b>Bewertung:</b>  2 Versuche, der Beste wird gewertet. Die erreichte Weite wird durch 10 dividiert und die Differenz zur Körperhöhe ermittelt = erreichtes Ergebnis.</p>
<b>Hindernislauf</b>	<p>Bleibt für S14/15 weiblich und männlich. Für S12/13 weiblich und männlich wird anstatt des Stufenbarrens/Unterschwingung am Kasten der "Fuchsbau" eingebaut.  4 Kastenteile stehen in Längsrichtung übereinander (Gesamthöhe ca. 80 cm) und das Kastenteil wird quer darüber gelegt.  Aufgabe ist es vor dem Kastenteil in den Kasten zu steigen, durch den Kasten zu kriechen und am Kastende wieder auszusteigen. Gleich nach der Landung erfolgt ebenfalls die Rolle rückwärts. Beim Überspringen der Kastenteile (Abschluss der Kastenbummerangübung) dürfen die Hände nicht auf die Kastenteile aufgestützt werden.</p>
<b>Bocksprünge</b>	<p>Nur für S14/15 weiblich und männlich. Normzeit geändert. S14 w/m 19 sek. S15 w/m 17 sek.</p>
<b>Rumpfaufrichten</b>	<p>Da bei dieser Übung keine Zeitbegrenzung ist, sollte die Ausführung exakter erfolgen:  a) Hände müssen am Körper angelegt bleiben  b) kein Beckenaufschwingen vom Boden  c) der Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel sollte 90 Grad betragen, ggf. muss nach Aufforderung des Kampfrichters nachgerutscht werden</p>
<b>Einbeinstehen</b>	<p>30 sek. links dann 30 sek rechts, mit kurzer Pause, ohne Brille Stand auf einer Klimmzugstange, die an beiden Enden auf Hockern aufliegt; kein Berühren des Standbeines; kein Verrutschen mit dem Standfuß auf der Stange.  Der mathematisch errechnete Wert entspricht ca. 2,44 Pkt je Sekunde. (Messung der Zeit in 1/10s)  <b>Komando:</b>  links bereit- 3 2 1 ab / rechts bereit- 3 2 1 ab</p>
<b>Klimmziehen</b>	<p>Sportler hängt mit ausgestreckten, schulterbreiten Armen im Ristgriff frei an der Reckstange. Kinn muss nach Durchzug zur Wertung in Höhe der Reckstange sein.  <b>Dauer:</b> 1 min  <b>Griffart:</b> Ristgriff;  <b>Übungsende:</b> nach 1 min/ Verlassen der Reckstange/ Abspringen;  <b>Komando:</b> Fertig ab</p>