



Wahlwettkampf 2019

- Veranstalter:** Hessischer Turnverband
- Ausrichter:** im Rahmen des 16. Hessischen Landesturnfestes
- Ort:** Bensheim/Heppenheim
- Termin:** **21. Juni 2019**
- Zeitplan:** Der genaue Zeitplan wird nach Meldeschluss bekannt gegeben
- Meldeschluss:** **15.04.2019**
- Meldegebühr:** Die Meldegebühr beträgt 8,00 EUR pro Start. Nachmeldungen sind nicht möglich. Es gelten die Wettkampfordnung, die allgemeinen Geschäftsbedingungen für den Wettkampfsport sowie die Finanz- und Wirtschaftsordnung des HTV. Das Meldegeld wird zusammen mit dem Meldegeld zum Landesturnfest per Bankeinzug durch den Hessischen Turnverband e.V. eingezogen. Auch bei Nichtantritt wird das Meldegeld fällig.
- Meldungen:** Alle Meldungen erfolgen über das DTB-Gymnet
- Kampfrichter:** Die an Wettkämpfen beteiligten Vereine haben grundsätzlich nach einem fachgebietsspezifischen Schlüssel Kampfrichter und/oder Helfer zu stellen. Vereine, die dieser Verpflichtung nicht entsprechen, haben eine Strafgebühr in Höhe von 100,00€ pro fehlendem Kampfrichter bzw. Helfer zu entrichten. Kampfrichterschlüssel: Bei diesem Wettkampf muss jeder teilnehmende Verein pro sechs Teilnehmer eine/n Kampfrichter/in stellen. Die Kampfrichter müssen mit der Meldung namentlich angegeben werden. Der Kampfrichter-Einsatzplan wird durch den Beauftragten für Kampfrichterwesen erstellt und ist verpflichtend.

Wahlwettkampf

Der Eigenart des Turnens entsprechend unterstreicht und fördert der DTB-Wahlwettkampf durch die Einbeziehung von sechs Fachgebieten die Vielseitigkeit: Gerätturnen, Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen, Trampolinturnen und Rope Skipping. Dabei hat jeder Teilnehmer (alle Altersklassen) die Möglichkeit, entsprechend seiner Neigung und seines Könnens aus den angebotenen Disziplinen der Fachgebiete Gerätturnen, Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen, Trampolinturnen und Rope Skipping einen Vierkampf als Misch- oder Fachwettkampf zu absolvieren. Dabei werden die Mischwettkämpfer, die drei Disziplinen einer Sportart gewählt haben, als Fachwettkämpfer angesehen und mit diesen gemeinsam gewertet. Die Disziplinen in Rope Skipping können nur in Verbindung mit einem Mischwettkampf gewählt werden, ein Fachwettkampf Rope Skipping innerhalb des DTB-Wahlwettkampfes wird nicht ausgeschrieben. Die Wiederholung eines Gerätes, einer Disziplin oder einer Disziplin-Gruppe (z. B. Weitsprung Stand und Weitsprung Zone) ist dabei nicht erlaubt!

Neben der Wahl von Übungen aus verschiedenen Fachgebieten und Disziplinen werden innerhalb des Gerätturnens, der Gymnastik und des Trampolinturnens auch mehrere Pflichtübungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade zur Auswahl angeboten. Im Interesse einer altersgerechten Ausschreibung werden in der Gymnastik weiblich ab den Altersklassen W40 und älter altersgerechte Schwierigkeitsstufen P11–17 ausgeschrieben. Im Trampolinturnen wird zur Vermeidung von Verletzungen in der Disziplin Mini-Trampolin ab der Altersklasse 60+ auf die P5 verzichtet.

Die angebotenen Pflichtübungen werden bis zu einer bei den jeweiligen Übungen angegebenen Höchstpunktzahl bewertet. Um die verschiedenen Sportarten mit den unterschiedlichen Bewertungen und Höchstpunktzahlen im Wahlwettkampf vergleichen und gemeinsam werten zu können, werden die erzielten Punkte umgerechnet und so der endgültige Punktwert pro Disziplin ermittelt.

Die Leistungen der angebotenen Disziplin in der Leichtathletik, im Schwimmen und beim Rope Skipping werden mit der neuen Wettkampftabelle des DTB umgerechnet, die einheitlich für alle Wettkämpfe des DTB und alle Alters- und Leistungsklassen gilt. In diesen Disziplinen entspricht die Punktehöchstgrenze dem Wert, der durch eine entsprechende Übung in den Disziplinen Gerätturnen, Gymnastik oder Trampolinturnen erreicht werden kann. Diese Tabelle ist in der Broschüre »Wertungstabellen« des DTB-Aufgabenbuches veröffentlicht.

Auflistung der verschiedenen Auswertungsmöglichkeiten

Die Auswertung des DTB-Wahlwettkampfes in den einzelnen Altersklassen erfolgt jeweils in den nachfolgenden sechs unterschiedlichen Kategorien bzw. Wettkampfarten. Die Kennziffer der gewählten Kategorie wird jeweils an die vierstellige Wettkampfnummer im DTB-Wahlwettkampf angehängt.

- Kennziffer 1:** Mischwettkampf mit Auswahl aus allen Fachgebieten (Auswahl der Disziplinen aus allen angebotenen Disziplin-Nummern mit »2«, »3«, »4«, »5«, »6« oder »7« als 1. Ziffer)
- Kennziffer 2:** Fachwettkampf Gerätturnen (mindestens drei Disziplinen mit der »2« als 1. Ziffer)
- Kennziffer 3:** Fachwettkampf Gymnastik (mindestens drei Disziplinen mit der »3« als 1. Ziffer)
- Kennziffer 4:** Fachwettkampf Leichtathletik (mindestens drei Disziplinen mit der »4« als 1. Ziffer)

Kennziffer 5: Fachwettkampf Schwimmen (mindestens drei Disziplinen mit der »5« als 1. Ziffer)

Kennziffer 6: Fachwettkampf Trampolinturnen (mindestens drei Disziplinen mit der »6« als 1. Ziffer)

Beispiel: 1112 + 1 = 11121 = Mischwettkampf M 12–13

1270 + 3 = 12703 = Fachwettkampf Gymnastik W 70–74

Übungsangebot Gerätturnen, Gymnastik und Trampolinturnen

Die Wahlmöglichkeiten der einzelnen Altersklassen zwischen den einzelnen Geräten und Schwierigkeitsstufen in diesen Fachgebieten sind aus den tabellarischen Zusammenstellungen der nächsten Seiten ersichtlich. Der genaue Ausschreibungstext der Übungen einschließlich Angaben zur Bewertung, Auflistung der typischen Fehler und der entsprechenden Punktabzüge ist in den entsprechenden Broschüren des DTB-Aufgabenbuches zusammengefasst:

- Broschüre Gerätturnen weiblich
- Broschüre Gerätturnen männlich
- Broschüre Gymnastik/RSG
- Broschüre Trampolinturnen
- Broschüre Rope Skipping

Änderungen im Bereich Trampolinturnen

- Die P-Stufen Trampolin-Pflicht bleiben unverändert. Auf Wunsch darf die Übung einmal wiederholt werden, dann erfolgen jedoch 0,5 Punkte Abzug vom Endwert.
- Einige Schwierigkeitsstufen in den Disziplinen Doppel-Mini-Trampolin und Mini-Tramp wurden inhaltlich verändert. Außerdem wird die Disziplin Mini-Tramp auch für die Altersklassen 60+ angeboten, zur Vermeidung von Verletzungen jedoch auf die Wahlmöglichkeit der P5 verzichtet.
- Die P-Stufen Trampolin-Zweispung bleiben unverändert.
- Im Doppel-Mini-Trampolin und Zweispung werden zwei Durchgänge, im Mini-Tramp zwei gleiche Durchgänge geturnt, von denen der beste gewertet wird.

Alle aktuellen Anpassungen sind im Internet unter <https://www.turnfest-hessen.de/> veröffentlicht.

Berechnung der Punktwerte

Für Gerätturnen, Gymnastik und Trampolinturnen im Wahlwettkampf gilt aufgrund der unterschiedlichen Höchstwerte in der Bewertung der P-Stufen die nachfolgende, einfache Umrechnungsmethode:

- Im Gerätturnen werden vom Endwert der Kampfrichter/innen immer 5,0 Punkte abgezogen.

Beispiel: Der maximale Punktwert einer Altersklasse im Gerätturnen entspricht der Nr. der höchsten wählbaren P-Stufe + 10 Punkte, z. B. in der P9 maximal 19,0 Punkte; ein Kampfrichterwert von 17,2 Punkten ergibt somit im Wahlwettkampf 12,2 Punkte.

- Bei Gymnastik und Trampolinturnen werden zum Endwert der Kampfrichter/innen immer 5,0 Punkte addiert. Beispiel: Der maximale Punktwert einer Altersklasse in Gymnastik und Trampolinturnen entspricht genau der Nr. der höchsten wählbaren P-Stufe, z. B. in der P9 maximal 9,0 Punkte; ein Kampfrichterwert von 7,2 Punkten ergibt dann im Wahlwettkampf 12,2 Punkte. 32 Wettkämpfe

Übungsangebot Leichtathletik

Die für die jeweiligen Altersklassen angebotenen leichtathletischen Disziplinen sind den tabellarischen Zusammenstellungen der nächsten Seiten zu entnehmen. Dabei besteht in einigen Altersklassen ab M/W 40+ und Disziplingruppen auch die Wahl zwischen zwei Disziplinen (z. B. 50 m oder 3000 m Lauf, Weitsprung aus der Zone oder aus dem Stand, Schleuderball oder Vollballwurf). Für die Ausführung des Standweitsprungs gelten folgende Regelungen:

- Der Absprung erfolgt vom Grubenrand oder von einem Absprungbalken.
- Der/die Springer/in darf beim Absprung den Balken bzw. den Grubenrand nicht mit den Zehen umkrallen. Die Fußstellung muss parallel und auf gleicher Höhe sein.
- Die Sprungweiten werden von dem durch irgendeinen Körperteil in der Sprunggrube hinterlassenen Eindruck, der dem Grubenrand bzw. Absprungbalken am nächsten liegt, rechtwinklig zu diesen oder ihren seitlichen Verlängerungen gemessen.

Die Bewertung des Standweitsprungs entspricht der halben Weite des Weitsprungs mit Anlauf. In der Mehrkampftabelle des DTB ist dafür eine gesonderte Spalte eingerichtet. Für die Ausführung und Abwicklung des Vollball- und Medizinballwurfs gelten folgende Regelungen:

- Der Abwurf erfolgt aus dem Abwurfraum.
- Er kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung heraus erfolgen.
- Der Ball kann beliebig (vorwärts oder rückwärts, mit der rechten oder linken Hand oder beidhändig) geworfen werden.
- Die Anlage für Vollball- und Medizinballweitwurf entspricht bis auf die Länge der Anforderungen der Schleuderballanlage

Übungsangebot Schwimmen

Die für die jeweiligen Altersklassen angebotenen schwimmerischen Disziplinen sind den tabellarischen Zusammenstellungen der nächsten Seiten zu entnehmen. Hierfür gelten die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Schwimmverbandes. Die für den Bereich des DTB wichtigen Abschnitte sind im DTB-Aufgabenbuch, Broschüre Mehrkämpfe veröffentlicht.

Übungsangebot Rope Skipping

Disziplin Easy jump 30 sec: Ziel der Disziplin Easy jump ist, in 30 sec so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Der Springer muss dabei mit beiden Füßen über das Seil springen. Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt.

Disziplin Speed 30 sec: Ziel der Speed-Disziplin ist, in 30 sec so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Der Springer muss im Laufschrift (Speedjump, Jogging Step) auf der Stelle, dabei abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß über das Seil springen. Hierbei wird gezählt, wie oft der rechte Fuß den Boden berührt.

Wertung: Die Übersicht, wie viele Punkte die Anzahl der in den beiden Disziplinen jeweils erreichten Sprünge ergibt, ist in der Broschüre »Wertungstabellen« veröffentlicht.

Wertungstabellen

Die vollständigen Wertungstabellen zum Auswerten der leichtathletischen und schwimmerischen Leistungen sowie der Sprünge in Rope Skipping sind in der Broschüre »Wertungstabellen« des DTB-Aufgabenbuches zusammengefasst und veröffentlicht. Für Kugelstoßen und Rope Skipping wurden die Wertungstabellen aufgrund der Auswertungen beim IDTF 2009 in Frankfurt angepasst. Diese sind ebenfalls im Internet unter <https://www.turnfest-hessen.de/> veröffentlicht.

Alters- klasse	Wett- kampf- nummer	Wählbare P-Stufen GT/ Gym/	2 - Gerätturnen				
			0	1	3	4	5
			Boden	Pauschen- pferd	Sprung	Barren	Reck
M 11	1110_	P2	205	Erst ab M 40	235	245	255
		P3					
		P4					
		P5					
M 12-13	1112_	P3	207	Erst ab M 40	237	247	257
		P4					
		P5					
		P6					
		P7					
M 14-15	1114_	P4	208	Erst ab M 40	238	248	258
		P5					
		P6					
		P7					
		P8					
M 16-17 und M 18-19	1116_ oder 1118_	P5	209	Erst ab M 40	239	249	259
		P6					
		P7					
		P8					
		P9					
M 20-24 und M 25-29	1120_ oder 1125_	P5	209	Erst ab M 40	239	249	259
		P6					
		P7					
		P8					
		P9					
M 30-34 und M 35-39	1130_ oder 1135_	P4	208	Erst ab M 40	238	248	258
		P5					
		P6					
		P7					
		P8					
M 40-44 und M 45-49	1140_ oder 1145_	P4	207	217	237	247	257
		P5					
		P6					
		P7					
M 50-54 und M 55-59	1150_ oder 1155_	P3	206	216	236	246	256
		P4					
		P5					
		P6					
M 60-64 und M 65-69	1160_ oder 1165_	P2	205	215	235	245	255
		P3					
		P4					
		P5					
M 70-74 und M 75-79	1170_ oder 1175_	P1	204	214	234	244	254
		P2					
		P3					
		P4					
M 80+	1180_	P1	203	213	233	243	253
		P2					
		P3					

Alters- klasse	Wett- kampf- nummer	Wählbare P-Stufen GT/ Gym/ Tramp	3 - Gymnastik			
			1	2	3	4
			springend. Medizin- o. Basketball	Fahnen oder Keulen	Seil	Hanteln
M 11	1110_	P2	315	325	335	345
		P3				
		P4				
		P5				
M 12-13	1112_	P3	317	327	337	347
		P4				
		P5				
		P6				
		P7				
M 14-15	1114_	P4	318	328	338	348
		P5				
		P6				
		P7				
		P8				
M 16-17 und M 18-19	1116_ oder 1118_	P5	319	329	339	349
		P6				
		P7				
		P8				
		P9				
M 20-24 und M 25-29	1120_ oder 1125_	P5	319	329	339	349
		P6				
		P7				
		P8				
		P9				
M 30-34 und M 35-39	1130_ oder 1135_	P4	318	328	338	348
		P5				
		P6				
		P7				
		P8				
M 40-44 und M 45-49	1140_ oder 1145_	P4	317	327	337	347
		P5				
		P6				
		P7				
M 50-54 und M 55-59	1150_ oder 1155_	P3	316	326	336	346
		P4				
		P5				
		P6				
M 60-64 und M 65-69	1160_ oder 1165_	P2	315	325	335	345
		P3				
		P4				
		P5				
M 70-74 und M 75-79	1170_ oder 1175_	P1	314	324	334	344
		P2				
		P3				
		P4				
M 80+	1180_	P1	313	323	333	343
		P2				
		P3				

Alters- klasse	Wett- kampf- nummer	4 - Leichtathletik				5 - Schwimmen			
		1	2	3	4	1 / 5	2	3	4
		Lauf	Sprung	Stoß	Wurf	Tauchen/ Freistil	Brust	Rücken	Kraul
M 11	1110_	50 m Lauf [415]	Weit- sprung Zone [422]	Medizin- ballwurf 1,0 kg [431]	Schlag- ballwurf 80 g [448]	15 m Tauchen [511]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
M 12-13	1112_	75 m Lauf [417]	Weit- sprung Zone [422]	Kugel- stoßen 3,0 kg [433]	Schleuder- ballwurf 0,8 kg [440]	15 m Tauchen [511]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
M 14-15	1114_	100 m Lauf [411]	Weit- sprung [421]	Kugel- stoßen 4,0 kg [434]	Schleuder- ballwurf 1,0 kg [441]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
M 16-17 und M 18-19	1116_ oder 1118_	100 m Lauf [411]	Weit- sprung [421]	Kugelstoß M16-17: 5,0 kg [435]	Schleuder- ballwurf 1,0 kg [441]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
				M18-19: 6,0 kg [436]	M18-19: 1,5 kg [442]				
M 20-24 und M 25-29	1120_ oder 1125_	100 m Lauf [411]	Weit- sprung [421]	Kugel- stoßen 7,26 kg [437]	Schleuder- ballwurf 1,5 kg [442]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
M 30-34 und M 35-39	1130_ oder 1135_	100 m Lauf [411]	Weit- sprung [421]	Kugel- stoßen 7,26 kg [437]	Schleuder- ballwurf 1,5 kg [442]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
M 40-44 und M 45-49	1140_ oder 1145_	100 m Lauf [411] oder 3000 m Lauf [413]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugel- stoßen 7,26 kg [437]	Schleuderb. 1,5 kg [442] o. Vollball 1,5 kg [445]	15 m Tau- chen [511] oder 200 m Freistil[552]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
M 50-54 und M 55-59	1150_ oder 1155_	75 m Lauf [417] oder 3000 m Lauf [413]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugel- stoßen 6,0 kg [436] [436]	Schleuderb. 1,5 kg [442] o. Vollball 1,5 kg [445]	15 m Tau- chen [511] oder 200 m Freistil[552]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
M 60-64 und M 65-69	1160_ oder 1165_	50 m Lauf [415] oder 3000 m Lauf [413]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugel- stoßen 5,0 kg [435]	Schleuderb. 1,0 kg [441] o. Vollball 1,0 kg [444]	100 m Freistil [551]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
M 70-74 und M 75-79	1170_ oder 1175_	50 m Lauf [415] oder 3000 m Lauf [413]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugel- stoßen 4,0 kg [434]	Schleuderb. 1,0 kg [441] o. Vollball 1,0 kg [444]	100 m Freistil [551]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
M 80+	1180_					100 m Freistil [551]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]

Alters- klasse	Wett- kampf- nummer	Wählbare P-Stufen GT/ Gym/ Tramp	6 - Trampolinturnen				7 - Rope Skipping	
			1	2	3	4	1	2
			Trampolin	Doppel- Mini- Trampolin	Mini- Tramp	Zwei- Sprung	30 sec Easy Jump	30 sec Speed
M 11	1110_	P2	615	625	635	645	710	720
		P3						
		P4						
		P5						
M 12-13	1112_	P3	617	627	637	647	710	720
		P4						
		P5						
		P6						
		P7						
M 14-15	1114_	P4	618	628	638	648	710	720
		P5						
		P6						
		P7						
		P8						
M 16-17 und M 18-19	1116_ oder 1118_	P5	619	629	639	649	710	720
		P6						
		P7						
		P8						
		P9						
M 20-24 und M 25-29	1120_ oder 1125_	P5	619	629	639	649	710	720
		P6						
		P7						
		P8						
		P9						
M 30-34 und M 35-39	1130_ oder 1135_	P4	618	628	638	648	710	720
		P5						
		P6						
		P7						
		P8						
M 40-44 und M 45-49	1140_ oder 1145_	P4	617	627	637	647	710	720
		P5						
		P6						
		P7						
M 50-54 und M 55-59	1150_ oder 1155_	P3	616	626	636	646	710	720
		P4						
		P5						
		P6						
M 60-64 und M 65-69	1160_ oder 1165_	P2	615	625	635	645	710	720
		P3						
		P4						
		P5						
M 70-74 und M 75-79	1170_ oder 1175_	P1	614	624	634	644	710	720
		P2						
		P3						
		P4						
M 80+	1180_	P1	613	623	633	643	710	720
		P2						
		P3						

Alters- klasse	Wett- kampf- nummer	Wählbare P-Stufen GT/ Gym/ Tramp	2 - Gerätturnen			
			6	7	8	9
			Sprung	Reck/ Stufen- barren	Balken	Boden
W 11	1210_	P2	265	275	285	295
		P3				
		P4				
		P5				
W 12-13	1212_	P3	267	277	287	297
		P4				
		P5				
		P6				
		P7				
W 14-15	1214_	P4	268	278	288	298
		P5				
		P6				
		P7				
		P8				
W 16-17 und W 18-19	1216_ oder 1218_	P5	269	279	289	299
		P6				
		P7				
		P8				
		P9				
W 20-24 und W 25-29	1220_ oder 1225_	P5	269	279	289	299
		P6				
		P7				
		P8				
		P9				
W 30-34 und W 35-39	1230_ oder 1235_	P4	268	278	288	298
		P5				
		P6				
		P7				
		P8				
W 40-44 und W 45-49	1240_ oder 1245_	P4 / P14	267	277	287	297
		P5 / P15				
		P6 / P16				
		P7 / P17				
W 50-54 und W 55-59	1250_ oder 1255_	P3 / P13	266	276	286	296
		P4 / P14				
		P5 / P15				
		P6 / P16				
W 60-64 und W 65-69	1260_ oder 1265_	P2 / P12	265	275	285	295
		P3 / P13				
		P4 / P14				
		P5 / P15				
W 70-74 und W 75-79	1270_ oder 1275_	P1 / P11	264	274	284	294
		P2 / P12				
		P3 / P13				
		P4 / P14				
W 80+	1280_	P1 / P11	263	273	283	293
		P2 / P12				
		P3 / P13				

Alters- klasse	Wett- kampf- nummer	Wählbare P-Stufen GT/ Gym/ Tramp	3 - Gymnastik				
			5	6	7	8	9
			Ball	Band	Reifen	Seil	Keulen
W 11	1210_	P2	355	365	375	385	395
		P3					
		P4					
		P5					
W 12-13	1212_	P3	357	367	377	387	397
		P4					
		P5					
		P6					
		P7					
W 14-15	1214_	P4	358	368	378	388	398
		P5					
		P6					
		P7					
		P8					
W 16-17 und W 18-19	1216_ oder 1218_	P5	359	369	379	389	399
		P6					
		P7					
		P8					
		P9					
W 20-24 und W 25-29	1220_ oder 1225_	P5	359	369	379	389	399
		P6					
		P7					
		P8					
		P9					
W 30-34 und W 35-39	1230_ oder 1235_	P4	358	368	378	388	398
		P5					
		P6					
		P7					
		P8					
W 40-44 und W 45-49	1240_ oder 1245_	P4 / P14	357	367	377	387	397
		P5 / P15					
		P6 / P16					
		P7 / P17					
W 50-54 und W 55-59	1250_ oder 1255_	P3 / P13	356	366	376	386	396
		P4 / P14					
		P5 / P15					
		P6 / P16					
W 60-64 und W 65-69	1260_ oder 1265_	P2 / P12	355	365	375	385	395
		P3 / P13					
		P4 / P14					
		P5 / P15					
W 70-74 und W 75-79	1270_ oder 1275_	P1 / P11	354	364	374	384	394
		P2 / P12					
		P3 / P13					
		P4 / P14					
W 80+	1280_	P1 / P11	353	363	373	383	393
		P2 / P12					
		P3 / P13					

Alters- klasse	Wett- kampf- nummer	4 - Leichtathletik				5 - Schwimmen			
		1	2	3	4	1 / 5	2	3	4
		Lauf	Sprung	Stoß	Wurf	Tauchen/ Freistil	Brust	Rücken	Kraul
W 11	1210_	50 m Lauf [415]	Weit- sprung Zone [422]	Medizin- ballwurf 1,0 kg [431]	Schlag- ballwurf 80 g [448]	15 m Tauchen [511]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
W 12-13	1212_	75 m Lauf [417]	Weit- sprung Zone [422]	Kugel- stoßen 3,0 kg [433]	Schleuder- ballwurf 0,8 kg [440]	15 m Tauchen [511]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
W 14-15	1214_	100 m Lauf [411]	Weit- sprung [421]	Kugel- stoßen 3,0 kg [433]	Schleuder- ballwurf 1,0 kg [441]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
W 16-17 und W 18-19	1216_ oder 1218_	100 m Lauf [411]	Weit- sprung [421]	Kugelstoß W16-17: 3,0 kg [433] W18-19: 4,0 kg [434]	Schleuder- ballwurf 1,0 kg [441]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
W 20-24 und W 25-29	1220_ oder 1225_	100 m Lauf [411]	Weit- sprung [421]	Kugel-stoßen 4,0 kg [434]	Schleuder- ballwurf 1,0 kg [441]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
W 30-34 und W 35-39	1230_ oder 1235_	100 m Lauf [411]	Weit- sprung [421]	Kugel-stoßen 4,0 kg [434]	Schleuder- ballwurf 1,0 kg [441]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
W 40-44 und W 45-49	1240_ oder 1245_	100 m Lauf [411] oder 2000 m Lauf [412]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugel-stoßen 4,0 kg [434]	Schleuderb. 1,0 kg [441] o. Vollball 1,0 kg [444]	15 m Tau- chen [511] oder 200 m Freistil[552]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
W 50-54 und W 55-59	1250_ oder 1255_	75 m Lauf [417] oder 2000 m Lauf [412]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugel-stoßen 3,0 kg [433]	Schleuderb. 1,0 kg [441] o. Vollball 1,0 kg [444]	15 m Tau- chen [511] oder 200 m Freistil[552]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
W 60-64 und W 65-69	1260_ oder 1265_	50 m Lauf [415] oder 2000 m Lauf [412]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugel-stoßen 3,0 kg [433]	Schleuderb. 0,8 kg [440] o. Vollball 0,8 kg [443]	100 m Freistil [551]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
W 70-74 und W 75-79	1270_ oder 1275_	50 m Lauf [415] oder 2000 m Lauf [412]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugel- stoßen 3,0 kg [433]	Schleuderb. 0,8 kg [440] o. Vollball 0,8 kg [443]	100 m Freistil [551]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]
W 80+	1280_	50 m Lauf [412]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugel- stoßen 3,0 kg [433]	Schleuderb. 0,8 kg [440] o. Vollball 0,8 kg [443]	100 m Freistil [551]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]

Alters- klasse	Wett- kampf- nummer	Wählbare P-Stufen GT/ Gym/ Tramp	6 - Trampolinturnen				7 - Rope Skipping	
			1	2	3	4	1	2
			Trampolin	Doppel- Mini- Trampolin	Mini- Tramp	Zwei- Sprung	30 sec Easy Jump	30 sec Speed
W 11	1210_	P2	615	625	635	645	710	720
		P3						
		P4						
		P5						
W 12-13	1212_	P3	617	627	637	647	710	720
		P4						
		P5						
		P6						
		P7						
W 14-15	1214_	P4	618	628	638	648	710	720
		P5						
		P6						
		P7						
		P8						
W 16-17 und W 18-19	1216_ oder 1218_	P5	619	629	639	649	710	720
		P6						
		P7						
		P8						
		P9						
W 20-24 und W 25-29	1220_ oder 1225_	P5	619	629	639	649	710	720
		P6						
		P7						
		P8						
		P9						
W 30-34 und W 35-39	1230_ oder 1235_	P4	618	628	638	648	710	720
		P5						
		P6						
		P7						
		P8						
W 40-44 und W 45-49	1240_ oder 1245_	P4 / P14	617	627	637	647	710	720
		P5 / P15						
		P6 / P16						
		P7 / P17						
W 50-54 und W 55-59	1250_ oder 1255_	P3 / P13	616	626	636	646	710	720
		P4 / P14						
		P5 / P15						
		P6 / P16						
W 60-64 und W 65-69	1260_ oder 1265_	P2 / P12	615	625	635	645	710	720
		P3 / P13						
		P4 / P14						
		P5 / P15						
		P6 / P16						
W 70-74 und W 75-79	1270_ oder 1275_	P1 / P11	614	624	634	644	710	720
		P2 / P12						
		P3 / P13						
		P4 / P14						
W 80+	1280_	P1 / P11	613	623	633	643	710	720
		P2 / P12						
		P3 / P13						

Alters-klasse	Wett-kampf-nummer	Wählbare P-Stufen GT/ Gym/ Tramp	2 - Gerätturnen				3 - Gymnastik					4 - Leichtathletik				5 - Schwimmen				6 - Trampolinturnen				7 - Rope Skipping		Alters-klasse
			6	7	8	9	5	6	7	8	9	1	2	3	4	1 / 5	2	3	4	1	2	3	4	1	2	
			Sprung	Reck/ Stufenbarren	Balken	Boden	Ball	Band	Reifen	Seil	Keulen	Lauf	Sprung	Stoß	Wurf	Tauchen/ Freistil	Brust	Rücken	Kraul	Trampolin	Doppel-Mini-Trampolin	Mini-Tramp	Zwei-Sprung	30 sec Easy Jump	30 sec Speed	
W 11	1210_	P2	265	275	285	295	355	365	375	385	395	50 m Lauf	Weitsprung Zone [422]	Medizinballwurf 1,0 kg [431]	Schlagballwurf 80 g [448]	15 m Tauchen [511]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	615	625	635	645	710	720	W 11
		P3																								
		P4																								
		P5																								
W 12-13	1212_	P3	267	277	287	297	357	367	377	387	397	75 m Lauf	Weitsprung Zone [422]	Kugelstoßen 3,0 kg [433]	Schleuderballwurf 0,8 kg [440]	15 m Tauchen [511]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	617	627	637	647	710	720	W 12-13
		P4																								
		P5																								
		P6																								
W 14-15	1214_	P4	268	278	288	298	358	368	378	388	398	100 m Lauf	Weitsprung [421]	Kugelstoßen 3,0 kg [433]	Schleuderballwurf 1,0 kg [441]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	618	628	638	648	710	720	W 14-15
		P5																								
		P6																								
		P7																								
W 16-17 und W 18-19	1216_ oder 1218_	P5	269	279	289	299	359	369	379	389	399	100 m Lauf	Weitsprung [421]	Kugelstoß W16-17: 3,0 kg [433]	Schleuderballwurf 1,0 kg [441]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	W 16-17 und W 18-19
		P6																								
		P7																								
		P8																								
W 20-24 und W 25-29	1220_ oder 1225_	P5	269	279	289	299	359	369	379	389	399	100 m Lauf	Weitsprung [421]	Kugelstoßen 4,0 kg [434]	Schleuderballwurf 1,0 kg [441]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	W 20-24 und W 25-29
		P6																								
		P7																								
		P8																								
W 30-34 und W 35-39	1230_ oder 1235_	P4	268	278	288	298	358	368	378	388	398	100 m Lauf	Weitsprung [421]	Kugelstoßen 4,0 kg [434]	Schleuderballwurf 1,0 kg [441]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	618	628	638	648	710	720	W 30-34 und W 35-39
		P5																								
		P6																								
		P7																								
W 40-44 und W 45-49	1240_ oder 1245_	P4 / P14	267	277	287	297	357	367	377	387	397	100 m Lauf [411] oder 2000 m Lauf [412]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugelstoßen 4,0 kg [434]	Schleuderb. 1,0 kg [441] o. Vollball 1,0 kg [444]	15 m Tauchen [511] oder 200 m Freistil [552]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	617	627	637	647	710	720	W 40-44 und W 45-49
		P5 / P15																								
		P6 / P16																								
		P7 / P17																								
W 50-54 und W 55-59	1250_ oder 1255_	P3 / P13	266	276	286	296	356	366	376	386	396	75 m Lauf [417] oder 2000 m Lauf [412]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugelstoßen 3,0 kg [433]	Schleuderb. 1,0 kg [441] o. Vollball 1,0 kg [444]	15 m Tauchen [511] oder 200 m Freistil [552]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	616	626	636	646	710	720	W 50-54 und W 55-59
		P4 / P14																								
		P5 / P15																								
		P6 / P16																								
W 60-64 und W 65-69	1260_ oder 1265_	P2 / P12	265	275	285	295	355	365	375	385	395	50 m Lauf [415] oder 2000 m Lauf [412]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugelstoßen 3,0 kg [433]	Schleuderb. 0,8 kg [440] o. Vollball 0,8 kg [443]	100 m Freistil [551]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	615	625	635	645	710	720	W 60-64 und W 65-69
		P3 / P13																								
		P4 / P14																								
		P5 / P15																								
W 70-74 und W 75-79	1270_ oder 1275_	P1 / P11	264	274	284	294	354	364	374	384	394	50 m Lauf [415] oder 2000 m Lauf [412]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugelstoßen 3,0 kg [433]	Schleuderb. 0,8 kg [440] o. Vollball 0,8 kg [443]	100 m Freistil [551]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	614	624	634	644	710	720	W 70-74 und W 75-79
		P2 / P12																								
		P3 / P13																								
		P4 / P14																								
W 80+	1280_	P1 / P11	263	273	283	293	353	363	373	383	393	100 m Lauf [412]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugelstoßen 3,0 kg [433]	Schleuderb. 0,8 kg [440] o. Vollball 0,8 kg [443]	100 m Freistil [551]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	613	623	633	643	710	720	W 80+
		P2 / P12																								
		P3 / P13																								
		P4 / P14																								