

11.0 Wahlwettkampf

Der Vielseitigkeitswettkampf für alle ab 6 Jahre

Gerätturnen – Sprünge und Sprunghöhen

Um einen zügigen Wettkampfverlauf zu gewährleisten, wurden folgende Festlegungen getroffen:

	Weiblich	weiblich	männlich	männlich
P 1	Strecksprung auf Weichboden	30 cm Mattenlage		Strecksprung auf Weichboden
P 2	Aufhocken-Strecksprung	90 cm Kasten (4-teilig) quer		Aufhocken-Strecksprung
P 3	Aufhocken – Strecksprung mit Hocken der Beine	90 cm Kasten (4-teilig) quer		Aufhocken – Strecksprung mit Grätschen der Beine
P 4	Grätsche	1,00 m oder 1,10m Bock		Grätsche
P 5	Hocke	1,10 m Bock		Hocke
P 6	Überschlag	1,10 m Sprungtisch		Überschlag
P 7	Überschlag	1,20m Sprungtisch		Überschlag
P 8	Yamashita	1,20 m Sprungtisch		Yamashita (oder Überschlag $\frac{1}{2}$ Schraube)
P 9	Überschlag mit 1/1 Drehung, davon $\frac{1}{2}$ Dreh. 1.Hälfte + $\frac{1}{2}$ Dreh. 2. Hälfte	1,20 m Sprungtisch	1,35 m Sprungtisch	Überschlag 1/1 Schraube (oder Yamashita $\frac{1}{2}$ Schraube)