Wettkampfangebot im Wahlwettkampf Disziplinen im weiblichen Bereich

ERLEBNIS TURNFEST

Altersklasse	Wettkampf-Nr.	Wählbare Pflicht-übungen	2 – Gerätturnen				4 – Leichtathletik Disziplin				5 – Schwimmen Disziplin				6 – Trampolinturnen				7–Rope Skipping		8–Aerobic		Altersklasse
			6 Sprung	7 Reck/ Stufen-barren	8 Balken	9 Boden	1 Lauf	2 Sprung	3 Stoß	4 Wurf	1/5 Tauchen/ Freistil	2 Brust	3 Rücken	4 Kraul	1 Tram-polin	2 Doppel-Mini-Tr.	3 Mini-Tramp	4 Zwei-sprung	1 30 sec Easy Jump	2 30 sec Speed	1 Aerobic	2 Step Aerobic	
W 6 – 7	11.206	P1-P5 S1-S5	265	275	285	295	50 m Lauf [415]	Weitsprung-Zone [422]	Medizin-ballwurf 1,0 Kg [431]	Schlagball 80 g [448]	10 m Tauchen [510]	25 m Brust [522]	25 m Rücken [532]	25 m Kraul [542]	615	625	635	645	710	720	815	825	W 6 – 7
W 8 – 09	11.208																						W 8 – 09
W 10 – 11	11.210	P1-P9 S1-S9	P4-P9 269	279	289	299	50 m Lauf [415]	Weitsprung-Zone [422]	Medizin-ballwurf 1,0 Kg [431]	Schlagball 80 g [448]	15 m Tauchen [511]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	819	829	W 10 – 11
W 12 – 13	11.212	P1-P9 S1-S9	P4-P9 269	279	289	299	75 m Lauf [417]	Weitsprung-Zone [422]	Kugel 3,0 kg [433]	Schleuderball 0,8 kg [440]	15 m Tauchen [511]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	819	829	W 12 – 13
W 14 – 15	11.214	P1-P9 S1-S9	P4-P9 269	279	289	299	100 m Lauf [411]	Weitsprung [421]	Kugel 3,0 kg [433]	Schleuderball 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	819	829	W 14 – 15
W 16 – 17	11.216																						W 15 – 17
W 18 – 19	11.218	P1-P9 S1-S9	P4-P9 269	279	289	299	100 m Lauf [411]	Weitsprung [421]	Kugel 4,0 kg [434]	Schleuderball 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	819	829	W 18 – 19
W 20 – 24	11.220																						W 20 – 24
W 25 – 29	11.225																						W 25 – 29
W 30 – 34	11.230																						W 30 – 34
W 35 – 39	11.235																						W 35 – 39
W 40 – 44	11.240	P1-P9 S1-S9	P4-P9 269	279	289	299	100 m Lauf [411] oder 2000 m Lauf [412]	Weitsprung [421] oder Stand [423]	Kugel 4,0 kg [434]	Schleuderball 1,0 kg [441] oder Vollball 1,0 kg [444]	15 m Tauchen [511] oder 200 m	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	819	829	W 40 – 44
W 45 – 49	11.245																						W 45 – 49
W 50 – 54	11.250	P1-P9 S1-S9	P4-P9 269	279	289	299	75 m Lauf [417] oder 2000 m Lauf [412]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugel 3,0 kg [433]	Schleuderball 1,0 kg [441] oder Vollball 1,0 kg [444]	15 m Tauchen [511] oder 200 m	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	819	829	W 50 – 54
W 55 – 59	11.255																						W 55 – 59
W 60 – 64	11.260	P1-P9 S1-S9	P4-P9 269	279	289	299	50 m Lauf [415] oder 2000 m Lauf [412]	Weitsprung Zone [422] oder Stand [423]	Kugel 3,0 kg [433]	Schleuderball 0,8 kg [440] oder Vollball 0,8 kg [443]	200 m Freistil [552]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	819	829	W 60 – 64
W 65 – 69	11.265																						W 65 – 69
W 70 –75	11.270																						W 70 –75
W 75 – 79	11.275																						W 75 – 79
W 80 – 84	11.280																						W 80 – 84
W 85+	11.285																						W 85+

Wettkampfangebot im Wahlwettkampf Disziplinen im männlichen Bereich

ERLEBNIS TURNFEST

Altersklasse	Wett-kampf-Nr.	Wählbare Pflicht-übungen	2 – Gerätturnen Gerät					4 – Leichtathletik Disziplin				5 – Schwimmen Disziplin				6 – Trampolinturnen Gerät				7 – Rope Skipping Disziplin		8 – Aerobic Disziplin		Altersklasse
			0 Boden	1 Pausch.-Pferd	3 Sprung	4 Bar- ren	5 Reck	1 Lauf	2 Sprung	3 Stoß	4 Wurf	1/5 Tauchen/ Freistil	2 Brust	3 Rücken	4 Kraul	1 Tram-polin	2 Doppel-MiniTr.	3 Mini Tramp	4 Zwei sprung	1 30 sec Easy Jump	2 30 sec Speed	1 Aerobic	2 Step Aerobic	
M 6 – 7	11.106	P1-P5 S1-S5	205	–	235	245	255	50 m Lauf [415]	Weitsprung-Zone [422]	Medizinball-wurf 1,0 kg [431]	Schlagballwurf 80g [448]	10 m Tauchen [510]	25 m Brust [522]	25 m Rücken [532]	25 m Kraul [542]	615	625	635	645	710	720	815	825	M 6 – 9
M 8 – 9	11.108																							M 8 – 9
M 10 – 11	11.110	P1-P9 S1-S9	209	–	239	249	259	50 m Lauf [415]	Weitsprung-Zone [422]	Medizinball-wurf 1,0 kg [431]	Schlagballwurf 80g [448]	15 m Tauchen [511]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	819	829	M 10 – 11
M 12 – 13	11.112	P1-P9 S1-S9	209	–	239	249	259	75 m Lauf [417]	Weitsprung-Zone [422]	Kugelstoßen 3,0 kg [433]	Schleuderball-wurf 0,8 kg [440]	15 m Tauchen [511]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	819	829	M 12 – 13
M 14 – 15	11.114	P1-P9 S1-S9	209	–	239	249	259	100 m Lauf [411]	Weitsprung [421]	Kugelstoßen 4,0 kg [434]	Schleuderball-wurf 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	819	829	M 14 – 15
M 16 – 17	11.116	P1-P9 S1-S9	209	–	239	249	259	100 m Lauf [411]	Weitsprung [421]	Kugelstoßen 5,0 kg [435]	Schleuderball-wurf 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	819	829	M 16 – 17
M 18 – 19	11.118	P1-P9 S1-S9	209	–	239	249	259	100 m Lauf [411]	Weitsprung [421]	Kugelstoßen 6,0 kg [436]	Schleuderball-wurf 1,5 kg [442]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	819	829	M 18 – 19
M 20 – 24	11.120	P1-P9 S1-S9	209	–	239	249	259	100 m Lauf [411]	Weitsprung [421]	Kugelstoßen 7,26 kg [437]	Schleuderball-wurf 1,5 kg [442]	25 m Tauchen [512]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	819	829	M 20 – 24
M 25 – 29	11.125																							M 25 – 29
M 30 – 34	11.130																							M 30 – 34
M 35 – 39	11.135																							M 35 – 39
M 40 – 44	11.140	P1-P9 S1-S9	209	219	239	249	259	100 m Lauf [411] oder 3000 m [413]	Weitsprung [421] o. Standsprung [423]	Kugelstoßen 7,26 kg [437]	Schleuderball 1,5 kg [422] oder Vollball 1,5 kg [445]	15 m Tauchen [511] oder 200 m	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	819	829	M 40 – 44
M 45 – 49	11.145																							M 45 – 49
M 50 – 54	11.150	P1-P9 S1-S9	209	219	239	249	259	75 m Lauf [417] oder 3000 m Lauf [413]	Weitsprung-Zone [422]/ Standsprung [423]	Kugelstoßen 6,0 kg [436]	Schleuderball 1,5 kg [422] oder Vollball 1,5 kg [445]	15 m Tauchen [511] oder 200 m	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	819	829	M 50 – 54
M 55 – 59	11.151																							M 55 – 59
M 60 – 64	11.160	P1-P9 S1-S9	209	219	239	249	259	50 m Lauf [415] oder 3000 m Lauf [413]	Weitsprung-Zone [422] oder Stand-sprung [423]	Kugelstoßen 5,0 kg [435]	Schleuderball 1,0 kg [441] oder Vollball 1,0 kg [444]	200 m Freistil [552]	50 m Brust [525]	50 m Rücken [535]	50 m Kraul [545]	619	629	639	649	710	720	819	829	M 60 – 64
M 65 – 69	11.165																							M 65 – 69
M 70 – 74	11.170																							M 70 – 74
M 75 – 79	11.175																							M 75 – 79
M 80 – 84	11.180																							M 80 – 84
M 85+	11.185																							M 85+