


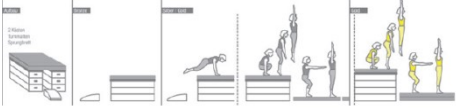
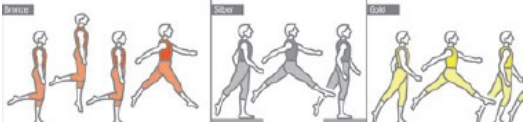
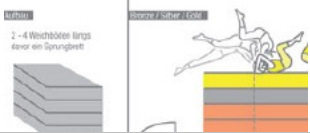
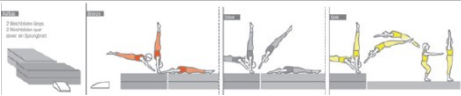

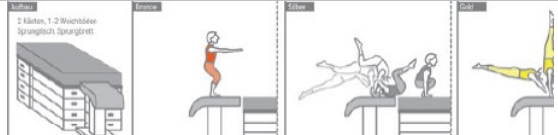


Turnen Disziplin Kraft	Alter	6 - 7 und ab 70	8 - 9 und 60 - 69	10 - 11 und 50 - 59
	Nummer	4261	4262	4263
	Element	Kopf-/Schulterstand	Kerze-/Nackenstand	Stützschnellen
	Bronze	Schulter-/Kopfstand	Aus dem Sitz Nackenstand/Kerze mit ausgestreckten Armen	Vierfüßlerstand vorlings, 2 x vor und zurück schwingen, Landung vorne im Vierfüßlerstand rücklings
	Silber	Schulter-/Kopfstand mit Anhocken und Strecken der Beine	Aus der Rückenlage Nackenstand/Kerze mit ausgestreckten Armen	Vierfüßlerstand vorlings, 4 x vor und zurück schwingen, Landung hinten im Vierfüßlerstand vorlings
Gold	Schulter-/Kopfstand 2 Sek	Nackenstand/Kerze mit ausgestreckten Armen 2 Sek	Vierfüßlerstand vorlings, 4 x vor und zurück schwingen, mit Grätschen im Vorschwing, Landung hinten im Vierfüßlerstand vorlings	

Turnen Disziplin Kraft	Alter	12 - 13 und 40 - 49	14 - 15 und 30 - 39	16 - 17 und 18 - 29
	Nummer	4264	4265	4266
	Element	Klimmzüge	Handstand	Aufschwung
	Bronze	Ein Klimmzug aus dem Hang Kinn über Stange	Flüchtigen Handstand 30 cm von Wand entfernt	Sprossenwand 3 x Beine heben
	Silber	Drei Klimmzüge aus dem Hang Kinn über Stange	Handstand mit Sicherung von zwei Helfern	Aufschwung kopfhohe Reck mit kleinem Kasten
Gold	Drei Klimmzüge aus dem Hang Kinn über Stange dazwischen lange Arme	Handstand 2 Sek zwischen die Füße eine Hand klemmen	Aufschwung am schulterhohen Reck	

Turnen Disziplin Koordination	Alter	6 - 7 und ab 70	8 - 9 und 60 - 69	10 - 11 und 50 - 59
	Nummer	6471	6472	6473
	Element	Schwebebalken	Hüft-Umschwung	Schnellen an den Ringen
	Bronze	Zügiges Gehen , Fußballen vorwärts	Vom kleinen Kasten 4 x in den Stütz Springen und zurück	Vom Kasten mit langen Armen abspringen, dann Arme anbeugen, vor - rück vor Rück Arme strecken landen
	Silber	Zügiges Gehen , Fußballen rückwärts	4 x Umschwung direkt hintereinander mit Seilhilfe	3 x Vor und Rückschnellen je 2 x Bodenkontakt
Gold	1 x Seitwärts gehen mit Beinkreuzen und zurück	Rückschwung, Umschwung	3 x Vor und Rückschnellen je 2 x Bodenkontakt mit deutlichen Höhengewinn	

Turnen Disziplin Koordination	Alter	12 - 13 und 40 - 49	14 - 15 und 30 - 39	16 - 17 und 18 - 29
	Nummer	6474	6475	6476
	Element	Rad	Rolle	Sprung mit Drehung
				
	Bronze	Rad am Weichboden 30 cm Abstand	Rolle vorwärts	4 Strecksprünge mit 1/2 LAD li, re, li, re
Silber	Rad	Rolle rückwärts	Strecksprung 1/1 LAD	
Gold	Rad in Korridor 30 cm	Rolle rückwärts auf Erhöhung 20 cm	Strecksprung 1/1 LAD in sicheren Stand	
Turnen Disziplin Schnelligkeit	Alter	6 - 7 und ab 70	8 - 9 und 60 - 69	10 - 11 und 50 - 59
	Nummer	4341	4342	4343
	Element	Sprunghocke als Stützsprung	Schrittsprung	Sprungrolle
				
	Bronze	Absprung und Landung beliebig auf hüfthohen Mattenberg	Stepphoper 4 x li, 4 x re	Sprungrolle auf zwei Weichböden Hände 1 m weit
Silber	Aufhocken, Abgang Strecksprung Kasten 90 cm	Schrittsprung über 1 m Mattenlücke	Sprungrolle auf drei Weichböden Hände 1 m weit	
Gold	Aufhocken, Abgang Strecksprung Kasten 110 cm	Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung beide Seiten	Sprungrolle auf vier Weichböden Hände 1 m weit	
Turnen Disziplin Schnelligkeit	Alter	12 - 13 und 40 - 49	14 - 15 und 30 - 39	16 - 17 und 18 - 29
	Nummer	4344	4345	4346
	Element	Handstütz-Sprungüberschlag	Grätsch(winkel)sprung	Handstütz-Sprungüberschlag
				
	Bronze	Überschlag in Rückenlage Hände am Ende der ersten Quermatte	Anlauf Grätschsprung Landung beliebig	Beidbeiniger Absprung, Landung ohne Hände Tisch 110 cm
Silber	Überschlag Abdruck in Rückenlage Hände am Ende der ersten Quermatte	Anlauf Grätschsprung Landung: Sicherer Stand	Aufrollen Tisch 110 cm	
Gold	Überschlag Abdruck in Stand Hände am Ende der ersten Quermatte	Anlauf Grätschwinkelsprung (deutlicher Hüftwinkel) Landung: Sicherer Stand	Überschlag Abdruck in Rückenlage Tisch 110 cm	