

Kategorienübersicht Nationalturnen			Anforderungen der Vornoten			Wettkampfbeglement ab 01.01.2026		
Kategorie	Steinheben	Steinstossen	Hochweitsprung	Weitsprung	Lauf	Freiübung	Schwingen/Ringen	Auszeichnung
A Alter frei 10-Kampf 4/6, 5/5, 6/4	22.5 kg 28 Heb (12 + 16)	15 kg 8.00 m	 1.50 / 2.50 m	 5.80 m	100 m 12.0 sec.	S-Werte 1x V / 3x IV 2x III / 1x II	3 Schw. / 3 Ring. 3 Schw. / 2 Ring. 2 Schw. / 2 Ring. Dauer 5 min.	40 - 50 %
L 2 16 / 17 / 18 Jahre 8-Kampf 4/4	15 kg 28 Heb (12 + 16)	10 kg 8.50 m	 1.35 / 2.35 m	 5.20 m	80 m 10.2 sec.	S-Werte 2x IV / 2x III 3x II	2 Schwingen 2 Ringen Dauer 5 min.	40 - 50 %
L 1 14 / 15 Jahre 7-Kampf 4/3	10 kg 28 Heb (12 + 16)	8 kg 7.50 m	 1.25 / 2.25 m	 4.80 m	80 m 10.40 sec.	S-Werte 3x III / 3x II / 1x I oder Übung L 1	1 Schwingen 2 Ringen Dauer 5 min.	40 - 50 %
J 2 12 / 13 Jahre 6-Kampf 4/2	8 kg 28 Heb (12 + 16)	6 kg 6.50 m	 1.25 / 1.25 m	 4.20 m	80 m 11.6 sec.	S-Werte 2x III / 3x II / 2x I oder Übung J 2	2 Ringen Dauer 4 min.	40 - 50 %
J 1 10-11 Jahre 5-Kampf 3/2	6 kg 28 Heb (12 + 16)	4 kg 6.00 m	 1.15 / 1.15 m	 3.70 m	60 m 9.4 sec.	S-Werte 1x III / 2x II / 1x I oder Übung J 1	2 Ringen Dauer 4 min.	40 - 50 %
J P bis 9 Jahre 5-Kampf 3/2	4 kg 28 Heb (12 + 16)	3 kg 5.00 m	 1.00 / 1.00 m	 3.20 m	60 m 10.0 sec.	S-Werte 2x II/ 3x I oder Übung J P	2 Ringen Dauer 4 min.	40 - 50 %
Abzüge	1 Hebung 0.3 P	5 cm 0.1 P	5 cm 0.3 P	5 cm 0.1 P	0.10 sec. 0.1 P	Bodenturnplatz 2x14 m	ENV Reglement Zweikampf	
Lauf: wenn keine 100 m Bahn vorhanden, nur 80 m Bahn Wertung, Kat A 80 m 9.6 sec.								
Schlussgang: Gangdauer A/L2/L1 = 10 min. J2/J1/JP = 8 min. Benotung: Sieger 10.0; Verlierer 8.5; Gestellt nach gezeigter Leistung								