

Kategorienübersicht Nationalturnen			Anforderungen der Vornoten			Wettkampffreglement ab 01.01.2026		
Kategorie	Steinheben	Steinstossen	Hochweitsprung	Weitsprung	Lauf	Freiübung	Schwingen/Ringen	Auszeichnung
<b>A</b> <b>Alter frei</b> <b>10-Kampf</b> <b>4/6, 5/5, 6/4</b>	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 %
<b>L 2</b> <b>16 / 17 / 18 Jahre</b> <b>8-Kampf</b> <b>4/4</b>	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 %
<b>L 1</b> <b>14 / 15 Jahre</b> <b>7-Kampf</b> <b>4/3</b>	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 %
<b>J 2</b> <b>12 / 13 Jahre</b> <b>6-Kampf</b> <b>4/2</b>	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 %
<b>J 1</b> <b>10-11 Jahre</b> <b>5-Kampf</b> <b>3/2</b>	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 %
<b>J P</b> <b>bis 9 Jahre</b> <b>5-Kampf</b> <b>3/2</b>	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	
<b>Lauf:</b> wenn keine 100 m Bahn vorhanden, nur 80 m Bahn Wertung, Kat A 80 m 9.6 sec.								
<b>Schlussgang:</b> Gangdauer A/L2/L1 = 10 min.   J2/J1/JP = 8 min. <b>Benotung:</b> Sieger 10.0; Verlierer 8.5; Gestellt nach gezeigter Leistung								