



Gaukinderturnfest

Turnfestwart: Reinhard Fuchs - 55595 Roxheim
Bergstr. 64 - Tel. 06 71 / 40 515

05. September 2010 in Meisenheim Paul-Schneider-Gymnasium

Ausrichter: TV 1848 Meisenheim.

Für folgende Fachbereiche werden 2010 Wettkämpfe ausgeschrieben:
Gerätturnen, Leichtathletik, Rope Skipping, Trampolin (unter Vorbehalt !!!)
und ein Wimpelwettbewerb.

Es wird darauf hingewiesen, dass keine Voranmeldung und Vorauszahlung durchgeführt wird.

Die namentliche Anmeldung erfolgt per E-Mail. (Nur gültig mit Empfangsbestätigung.)

Das Formular ist im Internet unter www.Turngau-Nahetal.de herunterzuladen, auszufüllen und zurückzusenden.

Auszeichnung: Jeder Einzelwettkämpfer und jede Mannschaft erhält eine Urkunde,
jeder Teilnehmer eine Medaille.

Siegerehrung: Die Siegerehrung findet unmittelbar nach Ende der Wettkämpfe statt. Die Vereine werden gebeten, Ihre Abreise so zu planen, dass die Teilnehmer bis zum Ende der Veranstaltung anwesend sind.

Die Siegerauszeichnungen und die Urkunden werden nicht nachgesandt.

Meldeschluss für die Hauptmeldung ist der 22. August 2010

(Datum des Poststempels - Bei E-Mail Anmeldung nur gültig mit Empfangsbestätigung.)

Meldegebühren: (Achtung, die Meldegebühren per Post sind höher.)

Per Post	-	Per E-Mail	
4,00 €	-	3,50 €	pro Einzelwettkämpfer - bei einer Vereinsanmeldung von bis zu 10 Teilnehmern.
3,50 €	-	3,00 €	pro Einzelwettkämpfer bei 11 bis 20 Teilnehmern.
3,00 €	-	2,50 €	pro Einzelwettkämpfer bei über 20 Teilnehmern.
8,00 €	-	7,00 €	pro Rope Skipping Mannschaft.
15,00 €	-	14,00 €	pro Wimpelmannschaft.
15,00 €	-	15,00 €	pro Kampfrichter bzw. Riegenführer.
4,00 €	-	3,50 €	pro Nach- bzw. Ummeldung, wird ab dem 23. August 2010 zum regulären Meldegeld addiert.

Kampfrichter: Jeder Verein hat pro **Wimpelmannschaft** einen Kampfrichter zu stellen, im **Rope Skipping** bis zwei Mannschaften einen Kampfrichter, im **Gerätturnen weiblich pro 10 Teilnehmer** einen Kampfrichter und einen Riegenführer, im **Gerätturnen männlich pro 8 Teilnehmer** einen Kampfrichter und einen Riegenführer. In der **Leichtathletik pro 5 Teilnehmer** einen ausgebildeten Kampfrichter und einen Riegenführer. Im **Trampolin** werden die Kampfrichter vom MTV gestellt. Im Gerätturnen und in der Leichtathletik kann ein Einsatzwunsch angegeben werden. Die Meldungen sind namentlich mit der Hauptmeldung abzugeben. Nach erfolgtem Einsatz wird keine Kampfrichtergebühr berechnet. Es wird sichergestellt, dass alle gemeldeten Kampfrichter und Riegenführer zum Einsatz kommen.

Die Meldegebühr muss zusammen mit den Kampfrichtergebühren, nach Erhalt der Rechnung auf das Konto des Turngaus Nahetal überwiesen werden:

Konto-Nr. 14 803 - Sparkasse Rhein-Nahe - BLZ 560 501 80

Die **Nach- und Ummeldegebühr** wird ab dem **23. August 2010** zum regulären Meldegeld addiert.

Auch bei Nichtteilnahme müssen die Meldegebühren gezahlt werden.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass

Nach- und Ummeldungen sind nur bis spätestens 29. August 2010 um 18.00 Uhr möglich.

Nach diesem Zeitpunkt wird die Eingabe der Daten abgeschlossen.

Bei absichtlicher Falschmeldung (falsche Jahrgangsangabe) erfolgt die Disqualifikation des Teilnehmers bzw. der Mannschaft.



Gaukinderturnfest

05. September 2010
Meisenheim - Paul-Schneider-Gymnasium

Wettkampfausschreibung 2010

WK-Nr.	Wettkämpfe	AK	Jahrgang	Weibliche Leichtathletik - Disziplinen
1 W	LA-3-Kampf	W 8	2002 / 2003	• 50 m Lauf • Weit / Raum • Schlagball 80 gr.
2 W	LA-3-Kampf	W 9	2001	• 50 m Lauf • Weit / Raum • Schlagball 80 gr.
3 W	LA-3-Kampf	W 10	2000	• 50 m Lauf • Weit / Raum • Schlagball 80 gr.
4 W	LA-3-Kampf	W 11	1999	• 50 m Lauf • Weit / Raum • Schlagball 80 gr.
5 W	LA-3-Kampf	W 12	1998	• 75 m Lauf • Weit / Raum • Schlagball 80 gr.
6 W	LA-3-Kampf	W 13	1997	• 75 m Lauf • Weit / Raum • Schlagball 80 gr.
7 W	LA-3-Kampf	W 14	1996	• 100 m • Weitsprung • Kugel 3 kg
8 W	LA-3-Kampf	W 15	1995	• 100 m • Weitsprung • Kugel 3 kg
WK-Nr.	Wettkämpfe	AK	Jahrgang	Männliche Leichtathletik - Disziplinen
9 M	LA-3-Kampf	M 8	2002 / 2003	• 50 m Lauf • Weit / Raum • Schlagball 80 gr.
10 M	LA-3-Kampf	M 9	2001	• 50 m Lauf • Weit / Raum • Schlagball 80 gr.
11 M	LA-3-Kampf	M 10	2000	• 50 m Lauf • Weit / Raum • Schlagball 80 gr.
12 M	LA-3-Kampf	M 11	1999	• 50 m Lauf • Weit / Raum • Schlagball 80 gr.
13 M	LA-3-Kampf	M 12	1998	• 75 m Lauf • Weit / Raum • Ballwurf 200 gr.
14 M	LA-3-Kampf	M 13	1997	• 75 m Lauf • Weit / Raum • Ballwurf 200 gr.
15 M	LA-3-Kampf	M 14	1996	• 100 m • Weitsprung • Kugel 4 kg
16 M	LA-3-Kampf	M 15	1995	• 100 m • Weitsprung • Kugel 4 kg
WK-Nr.	Wettkämpfe	AK	Jahrgang	Weibliches Gerätturnen - Disziplinen
17 W	Geräte-4-Kampf	W 5	2005 und jünger	• Sprung • Reck/Barren • Balken • Boden
18 W	Geräte-4-Kampf	W 6	2004	• Sprung • Reck/Barren • Balken • Boden
19 W	Geräte-4-Kampf	W 7	2003	• Sprung • Reck/Barren • Balken • Boden
20 W	Geräte-4-Kampf	W 8	2002	• Sprung • Reck/Barren • Balken • Boden
21 W	Geräte-4-Kampf	W 9	2001	• Sprung • Reck/Barren • Balken • Boden
22 W	Geräte-4-Kampf	W 10 / 11	2000 / 1999	• Sprung • Reck/Barren • Balken • Boden
23 W	Geräte-4-Kampf	W 12 / 13	1998 / 1997	• Sprung • Reck/Barren • Balken • Boden
24 W	Geräte-4-Kampf	W 14 / 15	1996 / 1995	• Sprung • Reck/Barren • Balken • Boden
WK-Nr.	Wettkämpfe	AK	Jahrgang	Männliches Gerätturnen - Disziplinen
25 M	Geräte-4-Kampf	M 5	2005 und jünger	P1 - P2 • Sprung • Reck • Barren • Boden
26 M	Geräte-4-Kampf	M 6	2004	P1 - P2 • Sprung • Reck • Barren • Boden
27 M	Geräte-4-Kampf	M 7	2003	P1 - P3 • Sprung • Reck • Barren • Boden
28 M	Geräte-4-Kampf	M 8	2005	P1 - P3 • Sprung • Reck • Barren • Boden
29 M	Geräte-4-Kampf	M 9	2001	P1 - P4 • Sprung • Reck • Barren • Boden
30 M	Geräte-4-Kampf	M 10 / 11	2000 / 1999	P1 - P5 • Sprung • Reck • Barren • Boden
31 M	Geräte-4-Kampf	M 12 / 13	1998 / 1997	P1 - P6 • Sprung • Reck • Barren • Boden
32 M	Geräte-4-Kampf	M 14 / 15	1996 / 1995	P1 - P7 • Sprung • Reck • Barren • Boden
WK-Nr.	Wettkämpfe	AK	Jahrgang	Trampolin - Disziplinen
33	Trampolin-3-Kampf	AK 6 / 7	2004 - 2003	• Pflichtübungen • Minitrampolin • 2-Sprung-Wettbewerb
34	Trampolin-3-Kampf	AK 8 / 9	2002 - 2001	• Pflichtübungen • Minitrampolin • 2-Sprung-Wettbewerb
35	Trampolin-3-Kampf	AK 10 / 11	2000 - 1999	• Pflichtübungen • Minitrampolin • 2-Sprung-Wettbewerb
36	Trampolin-3-Kampf	AK 12 / 13	1998 - 1997	• Pflichtübungen • Minitrampolin • 2-Sprung-Wettbewerb
37	Trampolin-3-Kampf	AK 14 / 15	1996 - 1995	• Pflichtübungen • Minitrampolin • 2-Sprung-Wettbewerb
WK-Nr.	Wettkämpfe	AK	Jahrgang	Rope Skipping (Team) - Disziplinen
38	Rope Skipping-3-Kampf	AK 5	2004 - 2002	• Geschwindigkeits- • Pflicht- • Langseildisziplin
39	Rope Skipping-3-Kampf	AK 4	2001 - 1999	• Geschwindigkeits- • Pflicht- • Langseildisziplin
40	Rope Skipping-3-Kampf	AK 3	1998 - 1996	• Geschwindigkeits- • Pflicht- • Langseildisziplin
41	Rope Skipping-3-Kampf	AK 2	1995 - 1993	• Geschwindigkeits- • Pflicht- • Langseildisziplin
42	Rope Skipping-3-Kampf	AK 1	1992 und älter	• Geschwindigkeits- • Pflicht- • Langseildisziplin
WK-Nr.	Wettkämpfe	AG	Jahrgang	Wimpelwettbewerb - Disziplinen
43	Wimpelwettbewerb	AG 1	2006 und jünger	Mannschaftswettbewerb aus 6 Disziplinen
44	Wimpelwettbewerb	AG 2	2004 - 2005	Mannschaftswettbewerb aus 6 Disziplinen
45	Wimpelwettbewerb	AG 3	2003 - 2002	Mannschaftswettbewerb aus 6 Disziplinen



Gaukinderturnfest

05. September 2010

Meisenheim - Paul-Schneider-Gymnasium

Wettkampf - Nr. 1 W bis 16 M

Leichtathletik - Dreikampf

Ab 9.15 Uhr auf dem Haupt-Sportplatz (Blaue Rundbahn) am PSG

Bei den Leichtathletischen-Mehrkämpfen sind bei den Disziplinen Weitsprung
Ballwurf/Schlagball und Kugelstoßen jeweils 3 Versuche erlaubt.
Der beste Versuch wird gewertet.

Es gibt eine getrennte Alterklassenwertung der Schüler/innen W/M 8 bis W/M 15. Schüler/innen der Altersklassen W/M 7 dürfen in der W/M 8 starten. In jeder Altersklasse wird eine Mannschaftswertung durchgeführt. Die Auswertung der Leichtathletik-Wettkämpfe erfolgt nach den Richtlinien des DLV.

Kampfrichter- Leichtathletik: Jeder Verein hat **pro gemeldete 5 Teilnehmer einen ausgebildeten Kampfrichter, Obmann oder Schiedsrichter mit gültiger Lizenz und einen Riegenführer** namentlich zu melden. Ansonsten werden dem Verein Kampfrichtergebühren (in Höhe von jeweils 15,00 € pro Kampfrichter und pro Riegenführer) in Rechnung gestellt.



Thomas Bertram
Leichtathletikart

Wettkampf - Nr. 17 W bis 24 W

Gerätturnen weiblich :

Ab 9.15 Uhr in der PSG-Halle in Meisenheim.

Kampfrichter: Jeder Verein hat **pro gemeldete 10 Teilnehmer einen ausgebildeten Kampfrichter und einen Riegenführer** namentlich zu melden. Ansonsten werden dem Verein Kampfrichtergebühren (in Höhe jeweils von 15,00 € pro Kampfrichter und pro Riegenführer) in Rechnung gestellt.



Brigitte Herrmann
Fachwartin

Beim Sprung hat jeder Teilnehmer 2 Versuche. Maximal 1 Probeversuch wird gewährt.

WK-Nr.	AK	Jahrgang	Sprung	Reck/Barren	Balken	Boden
17 W	W 5	2005 und jünger	P1 - P2	P1 - P2	P1 - P2	P1 - P2
18 W	W 6	2004	P1 - P4	P1 - P4	P1 - P4	P1 - P4
19 W	W 7	2003	P1 - P4	P1 - P4	P1 - P4	P1 - P4
20 W	W 8	2002	P3 - P5	P1 - P5	P3 - P5	P3 - P5
21 W	W 9	2001	P3 - P5	P1 - P5	P3 - P5	P3 - P5
22 W	W 10/11	2000 / 1999	P4 - P6	P4 - P7	P4 - P7	P4 - P7
23 W	W 12/13	1998 / 1997	P4 - P7	P5 - P7	P5 - P7	P5 - P7
24 W	W 14/15	1996 / 1995	P4 - P8	P5 - P8	P5 - P8	P5 - P8

Anmerkung zu den einzelnen Geräten: Höhe, Musik, etc., siehe Gau-Einzelmeisterschaften!

Wettkampf - Nr. 25 M bis 32 M

Gerätturnen männlich :

Ab 9.15 Uhr in der PSG-Halle in Meisenheim.

Kampfrichter: Jeder Verein hat **pro gemeldete 8 Teilnehmer einen ausgebildeten Kampfrichter und einen Riegenführer** namentlich zu melden. Ansonsten werden dem Verein Kampfrichtergebühren (in Höhe von jeweils 15,00 € pro Kampfrichter und pro Riegenführer) in Rechnung gestellt.

Beim Sprung hat jeder Teilnehmer 2 Versuche. Maximal 1 Probeversuch wird gewährt. Am Sprung dürfen 2 gleiche Sprünge gezeigt werden. Der bessere kommt in die Wertung.

Hinweis:
Gerätehöhe am Sprung:
P1 + P2: Kasten 3-teilig,
P3: Kasten 4-teilig,
P4 + P5: Bock 1,00 m,
P6 + P7: Tisch 1,10 m.



Christian Simon
Fachwart

WK-Nr.	AK	Jahrgang	Sprung	Reck	Barren	Boden
25 M	M 5	2005 und jünger	P1 - P2	P1 - P2	P1 - P2	P1 - P2
26 M	M 6	2004	P1 - P2	P1 - P2	P1 - P2	P1 - P2
27 M	M 7	2003	P1 - P3	P1 - P3	P1 - P3	P1 - P3
28 M	M 8	2002	P1 - P3	P1 - P3	P1 - P3	P1 - P3
29 M	M 9	2001	P1 - P4	P1 - P4	P1 - P4	P1 - P4
30 M	M 10 / 11	2000 / 1999	P1 - P5	P1 - P5	P1 - P5	P1 - P5
31 M	M 12 / 13	1998 / 1997	P1 - P6	P1 - P6	P1 - P6	P1 - P6
32 M	M 14 / 15	1996 / 1995	P1 - P7	P1 - P7	P1 - P7	P1 - P7



Gaukinderturnfest

05. September 2010
Meisenheim - Paul-Schneider-Gymnasium

Wettkampf - Nr. 33 bis 37

Trampolin-3-Kampf: (Unter Vorbehalt !!!)

Ab 13.00 Uhr in der PSG-Halle in Meisenheim.

Der Trampolinwettkampf besteht aus folgenden drei Disziplinen:

- **Pflichtübungen L 1 - L 6 des Fachgebietes**
- **Minitrampolin**
- **2-Sprung-Wettbewerb**

Jeder Wettkämpfer muss alle drei Disziplinen absolvieren.

Sprungwiederholungen sind nicht gestattet. Der Einsatz einer Sicherheitsschiebematte ist gestattet.

1. Pflichtübungen Trampolin:

Es gelten die Pflichtübungen des DTB. Die Pflichtübungen des Fachgebietes werden unverändert übernommen. Jede/r turnt eine Übung, Wiederholungen sind nicht gestattet.

2. Minitrampolin:

Die Übungen entsprechen dem Wahlwettkampf des deutschen Turner-Bundes und sind im Aufgabenheft Nr. 4 nachzulesen.

Bei Notwendigkeit eines Umbaus der Wettkampfanlage (z.B. Entfernen oder Hinzufügen eines Kastens) müssen die Wettkämpfer/innen diesen Umbau selbst organisieren.

3. 2-Sprung-Wettbewerb:

Sprungwiederholungen sind nicht gestattet. Der Einsatz einer Sicherheitsschiebematte ist gestattet, führt aber zum Abbruch.

Wettkampfleitung und Kampfrichter:

Die Wettkampfleitung sowie die Kampfrichter stellt die Trampolinabteilung des MTV 1877 Bad Kreuznach.



Tilly Grusdat
MTV 1877 Bad Kreuznach

Wettkampf - Nr. 38 bis 42

Mannschaftswettkampf:

Ab 13.00 Uhr in der PSG-Halle in Meisenheim.

Der Jahrgang des ältesten Teammitglieds zählt. Ein TN darf nur einer Mannschaft angehören. Eine Mannschaft bzw. ein Team besteht aus 3 (oder 4) Teilnehmern (es kann ein Ersatzspringer eingesetzt werden; pro Teildisziplin springen immer 3 TN). Das Geschlecht ist für das Team **nicht** maßgebend. Das heißt, ein Team kann sowohl eine reine Jungen-, eine reine Mädchen- oder eine gemischte Gruppe sein. Gesprungen wird in dem Wettkampf mit dem Einzel- (Single / Speed-Rope) und dem Langseil (Long Rope). Um Härtefälle (Krankheit, Ausfall, usw.) zu vermeiden, darf ein TN in folgenden Fällen ausnahmsweise in zwei Mannschaften eingesetzt werden:

1. In einer Mannschaft darf maximal ein TN starten, der auch noch in einer anderen Mannschaft antritt.
2. Kein TN darf in der gleichen Altersklasse zweimal antreten.

1. Geschwindigkeitsdisziplin (Ausdauer) - Dauer: 3 x 20 Sekunden

Criss Cross (Armkreuzsprung), Jogging Step (Laufsprung); Double Under (Doppeldurchschlag). **Anmerkung:** In der Altersklasse 5 wird die Disziplin Double Under durch Side Straddle ersetzt. Jeder der drei TN einer Mannschaft muss einen der drei Sprungtricks (Criss Cross, Jogging Step, Double Under) springen. Die Sprünge werden direkt nacheinander (jeweils nach 20 Sekunden) gesprungen, wobei ein Mannschaftsmitglied erst nach dem entsprechenden Signal des Kampfrichters („Ready-Set-Go!“) mit dem Springen anfangen darf, der zweite bzw. dritte Springer folgt jeweils nach dem Wechselkommando („Switch“).

2. Pflichtdisziplin (Synchronisation) - mit einheitlicher Musik

Die Pflichtdisziplin soll in der Reihenfolge synchron (d.h. alle drei Schüler springen gleichzeitig) gesprungen werden. **2 x Grundsprung (Basic Jump), 4 x Grätschsprung (Side Straddle), 2 x Grundsprung (Basic Jump), 4 x Schrittsprung (Forward Straddle) 2 x Grundsprung (Basic Jump), ½ Drehung (Half Turn), 2 Grundsprünge rückwärts (2 Sprünge), ½ Drehung in gleicher Richtung wie zuvor (Half Turn), 4 x Sprung (nach Wahl).**

Der Pflichtteil wird mit einheitlicher Musik gesprungen. Musik, Videos des Wettkampfes und genaue Wettkampfbeschreibung kann im Downloadbereich der Internetseiten des Turngaus Nahetal / Rope Skipping heruntergeladen werden.

3. Langseildisziplin (Long-Rope / 90 Sekunden)

Zwei TN schwingen ein Langseil (Long Rope/ Länge des Seils (Stoff od. Plastik) mindestens vier Meter). Der dritte TN läuft in das Seil rein und führt dort (maximal) drei Sprünge durch. Dann erfolgt der (fließende) Wechsel mit einem Teamspringer. Der Springer wird zum Seilchwinger, der vorherige Seilchwinger läuft in das Seil und führt ebenfalls (maximal drei Sprünge) durch usw. Ziel ist es, so viele Sprünge wie möglich zu absolvieren. Die einmal gewählte Reihenfolge der Springer muss durchgängig eingehalten werden.

Kampfrichter – Rope Skipping: Bis zwei Mannschaften einen Kampfrichter. Ansonsten werden dem Verein Kampfrichtergebühren (in Höhe jeweils von 15,00 € pro Kampfrichter) in Rechnung gestellt.



Martina Stephan
Fachwartin



Gaukinderturnfest

05. September 2010
Meisenheim - Paul-Schneider-Gymnasium

Wettkampf - Nr. 43 bis 45

Wimpelwettbewerb:

Ab 13.00 Uhr in Meisenheim auf dem Gelände des Paul-Schneider-Gymnasium.

Titelverteidiger:

Wettstreit Nr. 43: **Keinen Sieger.**

Wettstreit Nr. 44: **VfL Sponheim 1920**
"1. Mannschaft"

Wettstreit Nr. 45: **TuS Winzenheim**
"Die flotten Turnerinnen"

Die Siegermannschaften im Wimpelwettbewerb erhalten jeweils einen Wimpel des Turngaus Nahetal. Wer in der entsprechenden Altersklasse dreimal hintereinander gewinnt, darf den Wimpel behalten.

Nur 6 Teilnehmer bilden eine Mannschaft. Es können gemischte, aber auch reine Jungen- oder Mädchenmannschaften gebildet werden.

Pro Mannschaft ist ein Kampfrichter zu stellen. Ansonsten werden dem Verein Kampfrichtergebühren (in Höhe jeweils von 15,00 € pro Kampfrichter) in Rechnung gestellt.

Folgende 6 Disziplinen:

1. Reihenweitsprung:

Jeder Teilnehmer absolviert hintereinander 3 Sprünge aus der Schlussstellung ohne Anlauf. Die Gesamtlänge dieser drei Sprünge wird gemessen. Danach werden die Gesamtweiten aller 6 Teilnehmer addiert.

2. Singen:

Beliebiges Lied: Instrumentalbegleitung nur durch Mannschaftsmitglieder erlaubt, wird aber nicht bewertet.

3. Gymnastikball-Zielwurf:

Werfen durch einen Gymnastikreifen (Höhe Unterkante 1,50 m über dem Boden – die Entfernung zum Werfer beträgt 2,50 m). Jeder Teilnehmer hat 5 Versuche. Die Treffer werden zusammengezählt.

4. Rollen:

- 1 Punkt** - Rolle seitlich. (Butterwänzel)
- 2 Punkte** - Rolle vorwärts (Mit geöffneten Beinen und mit Hilfe der Hände bei Aufstehen.)
- 3 Punkte** - Rolle vorwärts. (Mit geöffneten Beinen oder mit Hilfe der Hände bei Aufstehen.)
- 4 Punkte** - Rolle vorwärts Strecksprung. (Mit geschlossenen Beinen und Aufstehen ohne Hände.)



Wettkampfleitung

Susanne Reichardt

Tel. 0 67 81 / 355 41

E-Mail:

a.reichardt@t-online.de

Diamant Str. 4

55743 Idar-Oberstein

5. Springen:

- 1 Punkt** - Kastendeckel. (Aufspringen oder Aufknien mit Hilfe der Hände, Strecksprung ab.)
- 2 Punkte** - Kastendeckel.. (Aufspringen ohne Hände, Strecksprung ab.)
- 3 Punkte** - Drei kleine Kästen mit zwei Sprungbrettern dazwischen. (Niedersprung mit sofortigem Strecksprung auf den nächsten Kasten.)
- 4 Punkte** - Drei kleine Kästen ohne Sprungbretter dazwischen. (Niedersprung mit sofortigem Strecksprung auf den nächsten Kasten.)



6. Balancieren:

- 1 Punkt** - Breite Bank. (Gehen bis zum Ende / Strecksprung ab.)
- 2 Punkte** - Umgedrehte Bank. (Gehen bis zum Ende / Strecksprung ab.)
- 3 Punkte** - Umgedrehte Bank. (Gehen bis zur Mitte, Hocke, gehen bis zum Ende und Strecksprung ab.)
- 4 Punkte** - Umgedrehte Bank. (Gehen bis zur Mitte, Hocke ½ Drehung, aufstehen ½ Drehung im Ballenstand, gehen bis zum Ende und Strecksprung ab.)