

Handreichung für Kampfrichter und Kampfrichterinnen beim Turnerjugendpokal 2025

Der Turnerjugendpokal wird als Einzelwettkampf durchgeführt.

Wettkampfgruppe	Jahrgang
Junioren/innen	2007 und älter
Jugend A	08/09
Jugend B	10/11
Jugend C	12/13
Jugend D	14/15
Jugend E	16/17
Jugend F	18/19
Jugend G	20 und jünger

Jeweils getrennt für männliche und weibliche Teilnehmer/innen. Für ALLE ist der Wettkampf als Vierkampf aus Minitrampolin, Bodenturnen, Rope Skipping und Standweitsprung ausgeschrieben.

Bei zu wenigen TN in einer Wettkampfgruppe wird diese mit der nächstälteren WK-Gruppe zusammengelegt.

Maximalpunktzahl:

In den turnerischen Disziplinen können jeweils maximal 20,0 Punkte erreicht werden, bei Rope Skipping und Standweitsprung jeweils maximal 10,0 Punkte. Die maximal erreichbare Punktzahl beträgt somit 60,0 Punkte.

Die turnerischen Disziplinen werden i.d.R. von zwei Kampfrichter/innen mit je bis zu 20,0 Punkten bewertet (A-Note max. 10,0 Punkte, B-Note max. 10,0 Punkte). Das Kampfgericht muss gemeinsam die A-Note anhand der gezeigten Elemente/des gezeigten Sprungs ermitteln. Jede/r Kampfrichter/in ermittelt eigenständig eine B-Note, dabei dürfen beide Noten maximal 2 Punkte auseinander liegen. Der Mittelwert beider B-Noten geht als B-Note in das Endergebnis für diese Disziplin ein.

I. Minitrampolin

a. Geräteaufbau

Open-End Minitrampolin mit dicker Weichbodenmatte bzw. Niedersprung+Weichboden

Für Jugend F und G kann eine Längsbank als Anlaufbahn dienen.

Der Geräteaufbau wird während des Wettkampfs nicht verändert. Alle Teilnehmer/innen einer Wettkampfklasse springen auf dem gleichen Geräteaufbau.

b. Allgemeine Wertungsvorschriften

Es werden zwei Sprünge geturnt. Dabei KANN zweimal der gleiche Sprung gezeigt werden, es dürfen aber auch zwei unterschiedliche gezeigt werden.

Der bessere Sprung zählt für das Wettkampfergebnis. Es werden aber beide Sprünge unabhängig voneinander bewertet und dann das bessere der beiden Ergebnisse in der Wettkampfkarte eingetragen.

Jeder Sprung muss vorab mündlich dem Kampfgericht mitgeteilt werden.

Das Sichern am Sprung durch eine/n Trainer/in ist erlaubt. Dabei darf die Sicht der Kampfrichter/innen nicht behindert werden. Jede Berührung des Turners/der Turnerin sowie das Betreten der Matte durch eine/n Trainer/in wird als Hilfestellung betrachtet und der Sprung wird mit 0 Punkten bewertet.

Wertungskriterien:

Die A-Note ergibt sich aus dem Elementkatalog. Sie wird von den Kampfrichter/innen gemeinsam ermittelt.

Elementkatalog:

	Übungsteil	A-Note	B-Note
a)	Strecksprung	2	10
b)	Grätschsprung	3	10
c)	Hocksprung	4	10
d)	Grätschwinkelsprung	5	10
e)	Bücksprung	6	10
f)	Salto vorwärts gehockt oder Strecksprung 1 Drehung	7	10
g)	Salto vorwärts gehockt mit ½ Drehung oder Bücksalto	8	10
h)	Salto vorwärts gestreckt	9	10
i)	Beliebiger Salto vorwärts mit 1 Drehung (oder mehr)	10	10

Die B-Note bewertet die Ausführung des Sprungs. Es können immer maximal 10 Punkte in der B-Note erzielt werden. Die B-Note setzt sich aus den Teilbereichen Absprung, Steigphase/Höhe, Technik, Haltung und Landung zusammen. Jeder Teilbereich wird dabei auf einer Skala von 0 bis 2 Punkten bewertet.

Für die Abstufung kann folgende Tabelle zur Veranschaulichung genutzt werden:

	Schlecht	Mangelhaft	Ausreichend	Gut	Sehr gut
Absprung	0	0,5	1	1,5	2
Steigphase/Höhe	0	0,5	1	1,5	2
Technik	0	0,5	1	1,5	2
Haltung	0	0,5	1	1,5	2
Landung	0	0,5	1	1,5	2

Zu den Bereichen zählen folgende Kriterien:

- Absprung
 - Ausreichend weiter letzter Schritt
 - Füße beim Einsprung deutlich vor dem Oberkörper
 - Knie annähernd gestreckt
 - Oberkörper aufrecht bis zum Verlassen des Minitrampolins
- Steigphase/Höhe
 - Erheblicher Höhengewinn nach dem Verlassen des Trampolins und vor Einleitung des Elements (unter Berücksichtigung der Körpergröße)
 - Getreckte Körperhaltung in der Steigphase
- Technik
 - Technische Optimalausführung (siehe Elementspezifische Wertungsvorschriften)
 - Landungsvorbereitung
 - Öffnungsphase vor der Landung (deutliches Aufstrecken)
- Haltung
 - Körperspannung
 - Gestreckte Arme, Beine und Füße (soweit technisch vorgesehen)
 - Neutrale Kopfposition
- Landung
 - In den sicheren Stand ohne Schritte/Hüpfen/Sturz
 - Aufrechter Oberkörper

Die B-Noten der beiden Kampfrichter/innen dürfen maximal 2 Punkte auseinander liegen.

Stürze werden mit 0,5 Punkten neutralem Abzug von der Endnote bewertet. Auch das Verlassen der Landematten vor Erreichen einer stabilen Landeposition gilt als Sturz.

Kriterien für ungültige Sprünge:

Sprünge, die den folgenden Vorgaben nicht entsprechen, werden mit 0 Punkten bewertet:

- Der letzte Bodenkontakt vor dem Einsprung erfolgt einbeinig, der Absprung aus dem Minitrampolin beidbeinig. Dabei wird das Minitrampolin nur einmal berührt.
- Die Landung erfolgt auf der vorgesehenen Matte.
- Die Landung erfolgt zuerst auf den Füßen.
- Die Landung erfolgt mit beiden Beinen gleichzeitig.
- Der Sprung kann klar einem Element aus dem Katalog zugeordnet werden (ggf. Abwertung wie bei Keine Anerkennung beschrieben).

c. Elementspezifische Wertungsvorschriften

Die Einstufung wird zum Zeitpunkt der schlechtesten Körperposition des Turners/der Turnerin vorgenommen.

Hinweis: 30° entsprechen 5 Minuten auf der Uhr

Strecksprung	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Komplett gestreckte Hüfte Armzug von unten nach oben	Kriterien für ungültige Sprünge

Grätschsprung	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Komplett gestreckte Hüfte Spreizwinkel mindestens 135° Armzug von unten nach oben Arme können anschließend zu den Beinen geführt werden.	Spreizwinkel kleiner als 90° (Anerkennung als Strecksprung) Kriterien für ungültige Sprünge

Hocksprung	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Hüftwinkel kleiner als 90° Kniewinkel kleiner als 90° Armzug von unten nach oben Arme können anschließend zu den Beinen geführt werden.	Fersen zum Gesäß gezogen Abweichung der Oberschenkel um mehr als 30° von der Waagrechten (Anerkennung als Strecksprung) Kriterien für ungültige Sprünge

Grätschwinkelsprung	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Hüftwinkel kleiner als 90° Beine parallel zum Boden Gestreckte Knie Spreizwinkel mindestens 135° Armzug von unten nach oben Arme können anschließend zu den Beinen geführt werden.	Abweichung der Oberschenkel um mehr als 30° von der Waagrechten (Anerkennung als Grätschsprung) Abweichung des Kniewinkels um mehr als 30° vom gestreckten Bein (Anerkennung als Hocksprung) Kriterien für ungültige Sprünge

Bücksprung	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Hüftwinkel kleiner als 90° Beine parallel zum Boden Gestreckte Knie Armzug von unten nach oben Arme können anschließend zu den Beinen geführt werden.	Abweichung der Oberschenkel um mehr als 30° von der Waagrechten (Anerkennung als Streck sprung) Abweichung des Kniewinkels um mehr als 30° vom gestreckten Bein (Anerkennung als Hock sprung) Kriterien für ungültige Sprünge
Salto vorwärts gehockt	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Hüftwinkel kleiner als 90° Kniewinkel kleiner als 90° Arme gehen während des Einsprungs in Hochhalte	Kriterien für ungültige Sprünge

Streck sprung 1 Drehung	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Komplett gestreckte Hüfte Exakte 360° Drehung um die Längsachse Einleitung der Landung nach Vollendung der Drehung Armzug von unten nach oben	Einleitung der Drehung vor/im Absprung Abweichung von der exakten Drehung um mehr als 45° (sowohl Unter- als auch Überdrehung) Kriterien für ungültige Sprünge

Salto vorwärts gehockt mit ½ Drehung	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Hüftwinkel kleiner als 90° Kniewinkel kleiner als 90° Hockposition bis zur halben Drehung, exakte halbe Drehung erfolgt zusammen mit der Hüftstreckung Arme gehen während des Einsprungs in Hochhalte	Schultern drehen gleich nach dem Absprung (freie Radwende) Abweichung von der exakten Drehung um mehr als 45° (sowohl Unter- als auch Überdrehung) Kriterien für ungültige Sprünge

Bücksalto	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Hüftwinkel kleiner als 90° Gestreckte Beine Arme gehen während des Einsprungs in Hochhalte	Abweichung des Kniewinkels um mehr als 30° vom gestreckten Bein (Anerkennung als Salto vorwärts gehockt) Kriterien für ungültige Sprünge

Salto vorwärts gestreckt	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Gestreckte Beine Völlig gestreckte Hüfte Schiffchenposition im 2. Teil der Flugphase ist erlaubt Arme gehen während des Einsprungs in Hochhalte	Abweichung im Hüftgelenk um mehr als 30° (Anerkennung als Bücksalto) Abweichung im Hüft- und Kniegelenk um mehr als 30° (Anerkennung als Salto vorwärts gehockt) Kriterien für ungültige Sprünge

Beliebiger Salto vw. mit 1 Drehung (oder mehr)	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt) Arme gehen während des Einsprungs in Hochhalte	Saltodrehung unter Schulterhöhe Abweichung von der exakten Drehung um mehr als 45° (sowohl Unter- als auch Überdrehung) Kriterien für ungültige Sprünge

II. Bodenturnen

a. Geräteaufbau

12 m Mattenbahn

Tumblingbahn voraussichtlich ab Jugend C

b. Allgemeine Wertungsvorschriften

Es dürfen mehrere Bahnen auf der Mattenbahn geturnt werden.

Die Bewertung setzt sich aus A-Note und B-Note zusammen. Die A-Note setzt sich aus den gezeigten Elementen zusammen. Für jedes gezeigte Kästchen als dem Elementkatalog erhält der Turner/die Turnerin 1 Punkt. Insgesamt können höchstens 10 Punkte in der A-Note erreicht werden.

Die A-Note wird von den Kampfrichter/innen gemeinsam ermittelt.

Elementkatalog für Jugend F und G:

	Übungsteil	A-Note	B-Note
a)	Rolle vorwärts	1	Maximal 10 Punkte für die gesamte Übung
b)	VERBINDUNG Chasse-Pferdchensprung/Schersprung	1	
c)	Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung	1	
d)	Handstand oder Handstandabrollen (auch flüchtig)	1	
e)	Sprung mit ½ Drehung	1	
f)	Rolle rückwärts/Felgrolle oder Kerze (mind. 2 Sek.)	1	
g)	Beliebige Standwaage (mind. 2 Sek.)	1	
h)	Radwende	1	
i)	Flick-Flack oder Menichelli	1	
j)	Handstütz-/Schrittüberschlag vw. oder Bogengang vw./rw.	1	
l)	1 Drehung vw. auf gestrecktem Bein oder Kopfstand (mind. 2 Sek.)	1	
m)	Spagat (mind 2 Sek.)	1	

Elementkatalog für Jugend E:

	Übungsteil	A-Note	B-Note
a)	VERBINDUNG Chasse-Pferdchensprung/Schersprung	1	Maximal 10 Punkte für die gesamte Übung
b)	Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung	1	
c)	Handstand oder Handstandabrollen (auch flüchtig)	1	
d)	Sprung mit 1 Drehung	1	
e)	Rolle rückwärts oder Rolle rückwärts in den Handstand / Felgrolle in den Handstand	1	
f)	Beliebige Standwaage (mind. 2 Sek.)	1	
g)	Radwende	1	
h)	Flick-Flack oder Menichelli	1	
i)	Handstütz-/Schrittüberschlag vw. oder Bogengang vw./rw.	1	
j)	Salto vorwärts/rückwärts oder freies Rad	1	
k)	1 Drehung vw. auf gestrecktem Bein oder Kopfstand (mind. 2 Sek.)	1	
l)	Spagat (mind 2 Sek.)	1	

Elementkatalog für Jugend D und älter:

	Übungsteil	A-Note	B-Note
a)	VERBINDUNG Chasse-Pferdchensprung/Schersprung	1	Maximal 10 Punkte für die gesamte Übung
b)	Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung	1	
c)	Handstand oder Handstandabrollen (mind. 2 Sek.)	1	
d)	Sprung mit 1 Drehung	1	
e)	Rolle rückwärts in den Handstand / Felgrolle in den Handstand	1	
f)	Beliebige Standwaage (mind. 2 Sek.)	1	
g)	Radwende	1	
h)	Flick-Flack oder Menichelli	1	
i)	Handstütz-/Schrittüberschlag vw. oder Bogengang vw./rw.	1	
j)	Salto vorwärts/rückwärts oder freies Rad	1	
k)	1 Drehung vw. auf gestrecktem Bein oder Kopfstand (mind. 2 Sek.)	1	
l)	Spagat (mind 2 Sek.)	1	

Die B-Note bewertet die Ausführung der Übung. Es können immer maximal 10 Punkte in der B-Note erzielt werden. Die B-Note bewertet den Gesamteindruck der Übung und setzt sich aus den Teilbereichen Technik (4 Punkte), Haltung (4 Punkte) und Dynamik (2 Punkte) zusammen.

Die B-Noten der beiden Kampfrichter/innen dürfen maximal 2 Punkte auseinander liegen.

Für die Abstufung kann folgende Tabelle zur Veranschaulichung genutzt werden:

	Schlecht	Mangelhaft	Ausreichend	Gut	Sehr Gut
Technik	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Haltung	0 / 0,5	1 / 1,5	2 / 2,5	3 / 3,5	4
Dynamik	0	0,5	1	1,5	2

Zu den Bereichen zählen folgende Kriterien:

- Technik
 - o Höhe bei Sprüngen
 - o Optimale Landung (keine Schritte/Hüpfen/Stürze, Landungsvorbereitung)
 - o Technische Optimalausführung (siehe Elementspezifische Wertungsvorschriften)
- Haltung
 - o Körperspannung
 - o Neutrale Kopfposition
 - o Gestreckte Arme, Beine, Füße (soweit technisch vorgesehen)
- Dynamik
 - o Flüssiger Übungsablauf ohne Pausen oder Stürze
 - o (teilweises) Einsagen der Übung von außen
 - o Unnötiges Schwungholen
 - o Ungenügende Haltedauer bei Halteelementen (weniger als 2 Sek.)
 - o Zupfen an Kleidung und Haaren
 - o Hinweis: sollte nur 1 Element gezeigt werden, werden 0 Punkte im Teilbereich Dynamik vergeben.

Wird ein Element wiederholt, wird es in der A-Note nicht mehr berücksichtigt (auch wenn es im ersten Versuch misslungen ist), die Wiederholung geht aber in die B-Note mit ein. Als Wiederholung gilt auch das Ausführen mehrerer Oder-Elemente, es wird das zuerst gezeigte Element aus einem Kästchen für die A-Note berücksichtigt.

Ausnahme: Wenn nur 1 Element gezeigt wird, darf dieses nach Misslingen einmal wiederholt werden. In die B-Note gehen beide Versuche ein.

Wird kein Element anerkannt, so wird die gesamte Übung mit einer Endnote von 0 Punkten bewertet.

Zusätzlich geturnte Element sind erlaubt und werden in der B-Note berücksichtigt.

Das Sichern des Turners/der Turnerin durch eine/n Trainer/in ist erlaubt, jede Berührung des Turners/der Turnerin durch eine/n Trainer/in wird jedoch als Hilfestellung gewertet und führt zur Aberkennung des Elements, in die B-Note fließt das Element trotzdem ein.

Stürze werden mit einem neutralen Abzug von 0,5 Punkten von der Endnote bewertet.

Der erste Anlauf darf außerhalb der Mattenbahn erfolgen. Verlassen der Mattenbahn während der Übung führt zu einem neutralen Abzug von 0,5 Punkten von der Endnote.

c. Elementspezifische Wertungsvorschriften

Rolle vw. (nur Jugend F und G)	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Flüssige Rollbewegung von den Füßen auf die Füße Aufstehen ohne Hände Geschlossene Füße Geschlossene Knie Runder Rücken	Nicht von den Füßen auf die Füße geturnt Schulterrolle Unterbrechung der Bewegung

VERBINDUNG Chasse-Pferdchensprung	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Chasse: Beine in der Luft gestreckt und kurz geschlossen Pferdchensprung: Oberschenkel mind. waagrecht und Beine deutlich gebeugt	Unterbrechung der Verbindung durch Pause oder Schritt zwischen Chasse und Pferdchensprung Fehlender Beinwechsel beim Pferdchensprung

VERBINDUNG Chasse-Schersprung	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Chasse: Beine in der Luft gestreckt und kurz geschlossen Schersprung: Oberschenkel mind. waagrecht und Beine gestreckt	Unterbrechung der Verbindung durch Pause oder Schritt zwischen Chasse und Schersprung Fehlender Beinwechsel beim Schersprung

Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Komplett gestreckte Hüfte Über die Senkrechte geturnt Gestreckte Beine mit Spreizwinkel größer 90° Beenden mit Armen in Hoch- oder Seithalte	Unterbrechung der Bewegung Deutliche Abweichung von der Senkrechten „Weiterdrehen“ direkt mit der Landung

Flüchtiger Handstand/Handstandabrollen (nur Jugend E, F, G)	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Hand, Schulter, Hüfte und Füße in einer geraden Linie Beine geschlossen Bei Abrollen: Aufstehen auf die Füße ohne Hände	Keine erkennbare Fixierung der annähernd senkrechten Handstandposition Abweichen vom gestreckten Schulterwinkel und Hüftwinkel um mehr als 30° (z.B. deutliches Hohlkreuz) Bei Abrollen: Unterbrechung der Rollbewegung, kein Aufstehen auf die Füße
Handstand/Handstandabrollen mind 2 Sek. (ab Jugend D)	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Hand, Schulter, Hüfte und Füße in einer geraden Linie Haltdauer über 2 Sek. Beine geschlossen Bei Abrollen: Aufstehen auf die Füße ohne Hände	Haltdauer unter 1 Sek. Keine erkennbare Fixierung der annähernd senkrechten Handstandposition Abweichen vom gestreckten Schulterwinkel und Hüftwinkel um mehr als 30° (z.B. deutliches Hohlkreuz) Bei Abrollen: Unterbrechung der Rollbewegung, kein Aufstehen auf die Füße
Sprung mit ½ Drehung (nur Jugend F und G)	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Armzug von unten nach oben Gestreckter Körper in der Luft Erhebliche Höhe	Abweichung von der exakten Drehung um mehr als 45° (sowohl Unter- als auch Überdrehung) Landung nicht auf den Füßen Einbeinige Landung
Sprung mit 1 Drehung (ab Jugend E)	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Armzug von unten nach oben Gestreckter Körper in der Luft Erhebliche Höhe	Abweichung von der exakten Drehung um mehr als 45° (sowohl Unter- als auch Überdrehung) Landung nicht auf den Füßen Einbeinige Landung
Kerze mit oder ohne Stütz der Hände (nur Jugend F und G)	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Schulter, Hüfte und Füße in einer geraden Linie Haltdauer über 2 Sek.	Haltdauer unter 1 Sek. Abweichung von der Senkrechten um mehr als 45° Abweichung vom gestreckten Hüftwinkel um mehr als 45° Deutlich gebeugte Knie Deutlich geöffnete Beine

Rolle rückwärts/Felgrolle (nur Jugend E, F und G)	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Flüssige und dynamische Rollbewegung von den Füßen auf die Füße	Kein zeitgleicher Stütz beider Hände Berühren des Bodens durch ein Knie Unterbrechung der Bewegung Schulterrolle

Rolle rückwärts in den Handstand/Felgrolle in den Handstand	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Flüssige und dynamische Rollbewegung in den Handstand Gestreckte Arme in der Handstandposition	Unterbrechung der Rollbewegung Im Handstand: Abweichen vom gestreckten Schulterwinkel und Hüftwinkel um mehr als 30° (z.B. deutliches Hohlkreuz) Abweichung von den gestreckten Armen um mehr als 90° im Stütz

Beliebige Standwaage (mind 2. Sek)	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Oberkörper und Spielbein oberhalb der Waagrechten Beine gestreckt Haltdauer über 2 Sek. Hinweis: Standspagat möglich	Schulter und/oder Spielbein unterhalb der Waagrechten Haltdauer unter 1 Sek.

Radwende	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Mit gestreckter Hüfte durch den Handstand Körperspannung Schließen der Beine im Bereich der Handstandposition Übergreifendes Aufsetzen der Hände mit sofortigem Abdruck (Kurbet)	Deutliche Abweichung von der Senkrechten Keine Flugphase Keine gleichzeitige Landung auf beiden Füßen Landung nicht auf den Füßen Einbeinige Landung

Flick-Flack/Menichelli	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Knie während des Absprungs hinter den Fußspitzen Führt über überstreckte Handstandposition Gestreckte Arme Kurbet in eine aufrechte Landung	Keine zwei Flugphasen Kopf berührt den Boden Landung nicht auf den Füßen

Handstütz-/Schrittüberschlag	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Führt über den Handstand Gestreckte Arme Gestreckte Beine bis zur Landung Leicht überstreckte Körperposition	Keine Flugphase Kniewinkel im Moment der Landung kleiner als 90° Kopf berührt den Boden Landung nicht auf den Füßen

Bogengang vw.	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Flüssige Bewegung (ohne Abdruck) über den Handstand Bewegungsende in aufrechter Körperposition	Nicht von den Füßen auf die Füße geturnt Kopf oder Knie berührt den Boden

Bogengang rw.	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Flüssige Bewegung (ohne Abdruck) über den Handstand Bewegungsende in aufrechter Körperposition	Nicht von den Füßen auf die Füße geturnt Kopf oder Knie berührt den Boden Absprung

Salto vorwärts	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Explosiver Absprung, dabei Hüfte gestreckt und Arme oben Erhebliche Höhe Eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt) Öffnungsphase vor der Landung Kontrollierte Landung	Landung nicht auf den Füßen Einbeinige Landung

Salto rückwärts	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Absprung mit völliger Körperstreckung Kopf in neutraler Position Erhebliche Höhe Eindeutige Körperposition (gehockt, gebückt, gestreckt) Öffnungsphase vor der Landung Kontrollierte Landung	Landung nicht auf den Füßen Einbeinige Landung

Freies Rad	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Deutlicher Abdruck vom Stemmbein Gestreckte Beine mit Spreizwinkel größer als 90° Gestreckte Körperposition Kontrollierte, einbeinige Landung	Kopf oder Hand berührt den Boden Starke Abweichung von der Senkrechten

1 Drehung vw. auf gestrecktem Bein	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Standbein gestreckt Schwungbein beliebig Exakt vollendete Drehung Schwungbein setzt nach vollendeter Drehung kontrolliert vorne ab Arme in Hochhalte	Drehung nicht im Ballenstand „Hüpfen“ Deutliche Abweichung von der Senkrechten Abweichung von der exakten Drehung um mehr als 45° (sowohl Unter- als auch Überdrehung)

Kopfstand (mind. 2 Sek.)	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Kopf und Hände bilden ein gleichseitiges Dreieck Kopf, Hüfte und Füße sind in gerader Linie Geschlossene Beine Haltedauer über 2 Sek.	Deutlicher Hüftwinkel Haltedauer unter 1 Sek.

Spagat (mind. 2 Sek.)	
Optimalausführung	Keine Anerkennung
Beide Oberschenkel liegen am Boden Mindestens 1 Arm in Seit- oder Hochhalte Haltedauer über 2 Sek.	Kein Oberschenkel am Boden Haltedauer unter 1 Sek.

III. Rope Skipping Easy Jump

a. Material

Seile werden gestellt, aber auch eigene möglich. Es dürfen prinzipiell alle gängigen Seile verwendet werden. Nicht zugelassen sind Stahlseile mit Wirbel.

b. Modus

Es wird eine Minute lang gesprungen. Gezählt wird die Anzahl der beidbeinigen Sprünge über das Seil (Summe der Seildurchschläge). Es muss sowohl beidbeinig abgesprungen als auch gelandet werden. Wird das Seil pro Sprung mehrfach durchgeschlagen, wird dies dennoch nur als ein Sprung gezählt.

c. Wertungstabelle

Jugend F, G (ohne Seil)	150 Sprünge = 10 Punkte	0 Sprünge = 0 Punkte
Jugend E (mit Seil)	150 Sprünge = 10 Punkte	0 Sprünge = 0 Punkte
Jugend D und älter	200 Sprünge = 10 Punkte	0 Sprünge = 0 Punkte

Punktabzüge gibt es keine. Disqualifikation bei absichtlichen Vorteilsfehlern durch die Wettkampfleitung vorbehalten (z.B. Laufschrift wie bei Disziplin Speed).

IV. Standweitsprung

a. Aufbau

Gesprungen wird auf Judomatten.

b. Modus

Beidbeiniger Absprung und Landung. Messung an der Ferse bei der Landung. Ausnahme: Teilnehmer/in landet auf den Füßen und setzt dann die Hände hinter den Füßen auf oder fällt auf den Po zurück, dann wird am hintersten Punkt gemessen und nicht an der Ferse. Jede/r Teilnehmer/in hat zwei Versuche, der bessere kommt in die Wertung.

c. Wertungsregeln

Pro angefangenen fehlenden 5cm zum Maximalwert werden 0,5 Punkte abgezogen.

Die Maximalwerte sind durch folgende Tabelle festgelegt:

Altersklasse	Standweitsprung in Metern	
	Männlich	Weiblich
Jugend C und älter	2,45	2,25
Jugend D/E	2,10	2,00
Jugend F	1,70	1,60
Jugend G	1,30	1,20

Beispiel:

Mädchen, Jahrgang 2012 = Jugend C, spring 1,85m; erreichte Punktzahl = 6,0