

Schweizerischer Turnverband  
Fédération suisse de gymnastique  
Federazione svizzera di ginnastica



## WEISUNGEN NATIONALTURNWETTKAMPF VEREINSTURNEN 2015

Wertungstabellen: [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

Anpassungen 2020



Herausgeber: Schweizerischer Turnverband  
Bahnhofstrasse 38  
5000 Aarau  
062 837 82 00  
[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

Verfasser: Abteilung Breitensport/Ressort Nationalturnen

Ausgabe: 2015 / Anpassungen 2020

Copyright: Schweizerischer Turnverband

Nachdruck: Für STV-Vereine und -Mitglieder unter Quellenangabe gestattet

# Inhaltsverzeichnis

1.	Allgemeines.....	4
1.1	Zuständigkeit.....	4
1.2	Technische Abwicklung.....	4
2.	Hochweitsprung .....	4
2.1	Sprungart .....	4
2.2	Versuche .....	4
2.3	Anfangshöhe .....	4
2.4	Sprunghöhen.....	4
2.5	Fehlversuche.....	4
2.6	Wertungstabelle für Hochweitsprung, 10-er Wertung.....	5
3.	Steinstossen.....	5
3.1	Stein Form und Gewicht.....	5
3.2	Versuche .....	5
3.3	Stossart .....	5
3.4	Stoss-Versuch.....	5
3.5	Fehlversuch.....	6
3.6	Sektor .....	6
3.7	Messung.....	6
3.8	Wertungstabelle für Steinstossen, 10-er Wertung .....	6
4.	Steinheben .....	7
4.1	Hebungen.....	7
4.2	Abzüge .....	7
4.3	Anzahl Versuche .....	7
4.4	Halten des Steines .....	7
4.5	Bewertung .....	8
4.6	Steingewichte im Vereinswettkampf .....	8
4.7	Begonnene Hebung (letzte Hebung) .....	9
4.8	Ungültige Versuche.....	9
4.9	Wertungstabellen Steinheben .....	10
4.10	Berechnung der Endnote (Beispiel Turner/-innen) / Steinheben Vereinsturnen .....	11
4.11	Verhältnistabelle Steinheben .....	12
5.	Wettkampfanlage Steinstossen .....	13
6.	Materialliste .....	14
7.	Wettkampfanlage Hochweitsprung .....	15
8.	Bewegungsablauf Steinheben .....	15

# **1. Allgemeines**

## **1.1 Zuständigkeit**

Für die fachtechnischen Belange ist das Ressort Nationalturnen zuständig.

## **1.2 Technische Abwicklung**

Die technischen Abwicklungen sind identisch mit den Disziplinen des Einzelwettkampfes im Nationalturnen.

Beim Hochweitsprung und beim Steinstossen ist eine nagelschuhtaugliche Anlaufbahn von mindestens 20m Länge bereitzustellen.

Alle Bestimmungen, Bewertungen, Ausführungen gelten für alle Alterskategorien, Unterschiede gibt es nur in den Leistungen und in den Gewichten der Steine.

# **2. Hochweitsprung**

## **2.1 Sprungart**

Anlauf und Absprung müssen rechtwinklig zur Sprunglatte erfolgen.

Der Springer muss mit einem Fuss abspringen, die Sprunglatte muss mit mindestens einem Fuss voraus überquert werden.

## **2.2 Versuche**

Es stehen vier Versuche zur Verfügung.

## **2.3 Anfangshöhe**

Der Teilnehmer hat vor Beginn des Wettkampfes seine Anfangshöhe bekanntzugeben. Ein Springer darf auf jeder beliebigen Höhe beginnen und nach seinem Ermessen die weiteren Höhen springen. Nach vier aufeinanderfolgenden Fehlsprüngen, gleichgültig auf welcher Höhe, scheidet der Springer aus. Dies besagt, dass ein Wettkämpfer nach einem oder mehreren Fehlversuchen die nächste Höhe tiefer ansetzen kann.

## **2.4 Sprunghöhen**

Die Sprunghöhen betragen: 1.00m / 1.05m / 1.10m/ 1.15m usw. Es dürfen keine Zwischenwerte (1.32m/ 1.38m usw.) aufgelegt werden. Es wird immer 1.00m weiter als hoch gesprungen bei den Aktiven. Bei der Jugend ist die Weite und Höhe gleich. Auf dem Wettkampfbblatt ist nur die Höhe einzutragen.

## **2.5 Fehlversuche**

Als Fehlversuch gilt, wenn der Springer:

-mit der Fuss-Spitze oder mit irgendeinem Teil seines Körpers den Boden jenseits der Absprunglinie oder deren Verlängerung berührt, sei es beim Anlauf ohne ausgeführten Sprung oder beim Absprung.

-rechts oder links des Balkens vor oder hinter der erweiterten Absprunglinie abspringt oder durchläuft.

-die Latte abwirft, den Boden oder die Aufsprungfläche jenseits der Sprungständer oder der Verlängerungslinie der Sprunglatte mit irgendeinem Teil des Körpers berührt ohne die Latte zu überspringen.

-Anlauf oder Absprung nicht rechtwinklig zur Sprunglatte ausführt

-mit beiden Füßen abspringt

-nicht mit mindestens einem Fuss voraus die Latte überquert.

## 2.6 Wertungstabelle für Hochweitsprung, 10-er Wertung

	10 Punkte	9 Punkte	8 Punkte	7 Punkte	0.5 Punkte
<b>Herren</b>	1.50 / 2.50m	1.40 / 2.40m	1.30 / 2.30m	1.20 / 2.20m	0.05m
<b>Damen</b>	1.30 / 2.30m	1.20 / 2.20m	1.10 / 2.10m	1.00 / 2.00m	0.05m
<b>Jungturner</b>	<i>je nach Alter</i>				
U18 / 17+16	1.40 / 1.40m	1.30 / 1.30m	1.20 / 1.20m	1.10 / 1.10m	0.05m
U16 / 15+14	1.30 / 1.30m	1.20 / 1.20m	1.10 / 1.10m	1.00 / 1.00m	0.05m
U14 / 13+12	1.20 / 1.20m	1.10 / 1.10m	1.00 / 1.00m	0.90 / 0.90m	0.05m
U12 / 11+10	1.10 / 1.10m	1.00 / 1.00m	0.90 / 0.90m	0.80 / 0.80m	0.05m
U10 / bis 9	1.00 / 1.00m	0.90 / 0.90m	0.80 / 0.80m	0.70 / 0.70m	0.05m
<b>Jungturnerinnen</b>	<i>je nach Alter</i>				
U18 / 17+16	1.30 / 1.30m	1.20 / 1.20m	1.10 / 1.10m	1.00 / 1.00m	0.05m
U16 / 15+14	1.20 / 1.20m	1.10 / 1.10m	1.00 / 1.00m	0.90 / 0.90m	0.05m
U14 / 13+12	1.10 / 1.10m	1.00 / 1.00m	0.90 / 0.90m	0.80 / 0.80m	0.05m
U12 / 11+10	1.00 / 1.00m	0.90 / 0.90m	0.80 / 0.80m	0.70 / 0.70m	0.05m
U10 / bis 9	0.90 / 0.90m	0.80 / 0.80m	0.70 / 0.70m	0.60 / 0.60m	0.05m

## 3. Steinstossen

### 3.1 Stein Form und Gewicht

Der Stein ist achteckig und hat die Quaderform.

Steingewichte:

Vereinswettkampf Jugend	Turnerinnen	4.0kg
Vereinswettkampf Aktive	Turnerinnen	6.0kg
Vereinswettkampf Frauen/Männer	Frauen	6.0kg
Vereinswettkampf Seniorinnen/Senioren	Seniorinnen	6.0kg
Vereinswettkampf Jugend	Turner	6.0kg
Vereinswettkampf Aktive	Turner	12.5kg
Vereinswettkampf Frauen/Männer	Männer	10.0kg
Vereinswettkampf Seniorinnen/Senioren	Senioren	10.0kg

### 3.2 Versuche

Es stehen drei Versuche zur Verfügung.

### 3.3 Stossart

Der Stein darf nur mit einer Hand getragen und gestossen werden. Der Stoss kann aus dem Stand oder mit Anlauf erfolgen.

### 3.4 Stoss-Versuch

Es ist erlaubt, den schon begonnenen Versuch abubrechen, wieder in die Ausgangsstellung zurückzukehren und den Versuch erneut zu beginnen, vorausgesetzt, dass keine Regelverstösse vorkommen.

### 3.5 Fehlversuch

Als Fehlversuch gilt, wenn der Wettkämpfer:

-nach Beginn des Versuches mit irgendeinem Teil des Körpers die Oberkante oder Oberfläche des Stossbalkens oder den Boden ausserhalb des Kreissegmentes berührt.

-während eines Versuches den Stein fallen lässt.

-den Stein beim Anlauf oder beim Abstoss beidhändig hält.

-beim Verlassen des Kreissegmentes seinen ersten Schritt ausserhalb nicht vollständig hinter die gekennzeichnete seitliche Verlängerungslinie setzt (dies gilt auch für Unterbrechungen).

-die Anlaufbahn verlässt, bevor der Stein den Boden berührt.

-den Stein so stösst, dass er ausserhalb des Sektors landet.  
Die Sektorlinien gehören nicht zum Sektor.

### 3.6 Sektor

Der Sektor beträgt 40°.

### 3.7 Messung

Jeder gültige Stoss wird unmittelbar nach dem Versuch gemessen.

### 3.8 Wertungstabelle für Steinstossen, 10-er Wertung

		10 Punkte	9 Punkte	8 Punkte	7 Punkte	0.1 Punkte
<b>Turner</b>	12.5kg	10.00m	9.00m	8.00m	7.00m	0.10m
<b>Männer</b>	10.0kg	10.00m	9.00m	8.00m	7.00m	0.10m
<b>Senioren</b>	10.0kg	9.00m	8.00m	7.00m	6.00m	0.10m
<b>Jungturner</b>	6.0kg	<i>je nach Alter</i>				
U18 / 17+16		11.00m	10.00m	9.00m	8.00m	0.10m
U16 / 15+14		9.00m	8.00m	7.00m	6.00m	0.10m
U14 / 13+12		7.00m	6.00m	5.00m	4.00m	0.10m
U12 / bis 11		5.00m	4.00m	3.00m	2.00m	0.10m
<b>Turnerinnen</b>	6.0kg	8.00m	7.00m	6.00m	5.00m	0.10m
<b>Frauen</b>	6.0kg	7.00m	6.00m	5.00m	4.00m	0.10m
<b>Seniorinnen</b>	6.0kg	7.00m	6.00m	5.00m	4.00m	0.10m
<b>Jungturnerinnen</b>	4.0kg	<i>je nach Alter</i>				
U18 / 17+16		11.00m	10.00m	9.00m	8.00m	0.10m
U16 / 15+14		9.00m	8.00m	7.00m	6.00m	0.10m
U14 / 13+12		7.00m	6.00m	5.00m	4.00m	0.10m
U12 / bis 11		5.00m	4.00m	3.00m	2.00m	0.10m

## 4. Steinheben

### 4.1 Hebungen

Der Wettkämpfer muss Hebungen mit dem rechten und dem linken Arm vornehmen. Ab 15 Hebungen werden für den stärkeren Arm im Maximum 3/5 des Totals aller Hebungen angerechnet. Dies ergibt die folgenden Verhältniszahlen:

Möglichkeiten für das Heben mit dem rechten und dem linken Arm

**A** = Gültige Hebungen mit dem schwächeren Arm

**B** = Maximal anrechenbare Anzahl Hebungen mit dem stärkeren Arm

<b>A</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>B</b>	14	13	12	11	10	9	9	10-11	12-13	14	15-16	17	18-19	20	21-22	23	24-25	26	27-28	29	30-31

Die Note 10.0 kann nur mit dem schweren Stein erreicht werden. Wettkämpfer mit dem leichten Stein können höchstens die Note 9.0 erreichen.

Bei der Kategorie Männer/Frauen kann mit dem mittleren Stein die Note 9.5 erreicht werden.

Jeder Verein kann selbst bestimmen, wie viele Wettkämpfer mit dem schweren Stein, wie viele mit dem mittleren Stein und wie viele mit dem leichten Stein antreten.

Die Schlussnote wird ermittelt durch Addieren sämtlicher Hebungen des Steingewichts und dann geteilt durch Anzahl Steinheber.

Mehrhebungen (mehr als 35 Hebungen) werden nur innerhalb des gleichen Steingewichtes für den Notendurchschnitt einberechnet.

### 4.2 Abzüge

Abzüge für mangelhafte Ausführungen und Fehlhebungen werden den Wettkämpfern innerhalb des gleichen Steingewichts **direkt** der Endnote abgezogen. Sie können nicht durch Mehrhebungen kompensiert werden.

Es werden Abzüge von 0.10 Punkten pro Vorkommnis für folgende Ausführungsmängel vorgenommen:

- unruhiger Stand, z.B. Schritt oder Drehung des Fusses mit Ortsveränderung
- touchieren mit dem Stein am Körper

Nach einmaliger Ermahnung erfolgt bei weiteren Vergehen ein Abzug von 0.10 Punkten pro Vorkommnis für:

- unregelmässiges, unruhiges, unterbrochenes Heben
- zu schnelles Heben
- zu geringes Tiefführen des Steines (15-20 cm über Boden)
- reissen, bzw. stossen beim oder nach dem Umsetzen
- einstellen des Ellbogens der Heberhand an einem Körperteil
- Arm in der Hochhalte nicht durchgestreckt
- abstützen der freien Hand am Körper, der zu einem Vorteil führen kann

### 4.3 Anzahl Versuche

Jedem Wettkämpfer steht pro Arm ein Versuch zu. Beim Fallenlassen des Steines, auch bei der ersten Hebung, gilt der Versuch als beendet. Zwischen dem Heben links und dem Heben rechts findet ein Unterbruch statt.

### 4.4 Halten des Steines

Wird der Stein mit der anderen Hand oder einem anderen Körperteil vor dem Zubodenfallen bewahrt, werden 0.2 Punkte in Abzug gebracht. Dieser Abzug kann nicht mit Mehrhebungen kompensiert werden. Das Weiterführen der Hebungen ist möglich.

#### 4.5 Bewertung

Die Leistungsnote wird aus dem Durchschnitt aller gültigen Hebungen ermittelt, wobei die Maximalnote 10.0 nicht überschritten werden kann. Für die Berechnung werden die Hebungen jedes einzelnen Steingewichtes zusammengezählt und der Durchschnitt der mit dem gleichen Stein hebenden Gruppe errechnet. Das Resultat wird gemäss nachstehender Tabelle ermittelt:

##### Schwerer Stein

Note	Anzahl Hebungen
10	35 Hebungen
9	30 Hebungen
8	25 Hebungen
7	20 Hebungen
6	15 Hebungen
5	10 Hebungen

(0.2 Punkte = 1 Hebung)

##### Mittlerer Stein

Note	Anzahl Hebungen
9.5	35 Hebungen
8.5	30 Hebungen
7.5	25 Hebungen
6.5	20 Hebungen
5.5	15 Hebungen
4.5	10 Hebungen

(0.2 Punkte = 1 Hebung)

##### Leichter Stein

Note	Anzahl Hebungen
9	35 Hebungen
8	30 Hebungen
7	25 Hebungen
6	20 Hebungen
5	15 Hebungen
4	10 Hebungen

(0.2 Punkte = 1 Hebung)

#### 4.6 Steingewichte im Vereinswettkampf

##### 4.6.1 Altersstufe Jugend

###### Steinheben Jugend

Für das Alter der Jungturner werden immer die Jahrgänge genommen, nicht das Geburtsdatum. Es kann immer nur auf die Maximalnote 10.0 gehoben werden in der gleichen Alterskategorie.

###### Jungturner

U10 / bis 9	4.0 kg	Stein
U12 / 10-11	6.0 kg	Stein
U14 / 12-13	8.0 kg	Stein
U16 / 14-15	10.0 kg	Stein
U18 / 16-17	15.0 kg	Stein

###### Jungturnerinnen

U12 / bis 11	4.0 kg	Stein
U14 / 12-13	6.0 kg	Stein
U16 / 14-15	8.0 kg	Stein
U18 / 16-17	10.0 kg	Stein

#### 4.6.2 Altersstufe Aktive

##### Steinheben Aktive Turner

22.5kg Stein	Maximum 10.0 Punkte
18.0kg Stein	Maximum 9.0 Punkte

##### Steinheben Aktive Turnerinnen

12.5kg Stein	Maximum 10.0 Punkte
10.0kg Stein	Maximum 9.0 Punkte

#### 4.6.3 Altersstufe Frauen/Männer und Seniorinnen/Senioren

##### Steinheben Männer

22.5 kg Stein	Maximum 10.0 Punkte
18.0 kg Stein	Maximum 9.5 Punkte
15.0 kg Stein	Maximum 9.0 Punkte

##### Steinheben Frauen

12.5 kg Stein	Maximum 10.0 Punkte
10.0 kg Stein	Maximum 9.5 Punkte
8.0 kg Stein	Maximum 9.0 Punkte

##### Steinheben Senioren

18.0 kg Stein	Maximum 10.0 Punkte
15.0 kg Stein	Maximum 9.0 Punkte

##### Steinheben Seniorinnen

10.0 kg Stein	Maximum 10.0 Punkte
8.0 kg Stein	Maximum 9.0 Punkte

#### 4.7 Begonnene Hebung (letzte Hebung)

Die begonnene Hebung muss nicht zu Ende geführt werden. Falls der Heber einen Standwechsel macht, bevor der Stein am Boden liegt (ausgenommen sind gesundheitliche Folgen) oder den Stein mit der anderen Hand oder einem Körperteil vor dem Zubodenfallen bewahrt, wird dieses Vergehen bewertet analog technischer und mangelhafter Ausführung. **Diese Hebung wird nicht gezählt.**

Kontrolliertes Beenden des Hebens in der Ausgangsstellung nach dem Zählen des Kampfrichters mithilfe der anderen Hand ist erlaubt (analog Einzelturnen).

#### 4.8 Ungültige Versuche

Bei ungültigen Versuchen dürfen keine zusätzlichen Abzüge gegeben werden.

#### 4.9 Wertungstabellen Steinheben

	Alter	Gewicht	10 Punkte	9 Punkte	8 Punkte	7 Punkte	0.2 Punkte
<b>Tu</b> (N 10.0)		22.5 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.
<b>Tu</b> (N 9.0)		18.0 kg		35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	1 Heb.
<b>Män.</b> (N 10.0)		22.5 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.
<b>Män.</b> (N 9.0)		15.0 kg		35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	1 Heb.
<b>Sen.</b> (N 10.0)		18.0 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.
<b>Sen.</b> (N 9.0)		15.0 kg		35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	1 Heb.
<b>JungTu</b>	U18/17+16	15.0 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.
<b>JungTu</b>	U16/15+14	10.0 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.
<b>JungTu</b>	U14/13+12	8.0 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.
<b>JungTu</b>	U12/11+10	6.0 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.
<b>JungTu</b>	U10/bis 9	4.0 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.

	Alter	Gewicht	9.5 Punkte	8.5 Punkte	7.5 Punkte	6.5 Punkte	0.2 Punkte
<b>Män.</b> (N 9.5)		18.0 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.

	Alter	Gewicht	10 Punkte	9 Punkte	8 Punkte	7 Punkte	0.2 Punkte
<b>Ti</b> (N 10.0)		12.5 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.
<b>Ti</b> (N 9.0)		10.0 kg		35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	1 Heb.
<b>Frauen</b> (N10.0)		12.5 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.
<b>Frauen</b> (N 9.0)		8.0 kg		35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	1 Heb.
<b>Si.</b> (N 10.0)		10.0 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.
<b>Si.</b> (N 9.0)		8.0 kg		35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	1 Heb.
<b>JungTi</b>	U18/17+16	10.0 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.
<b>JungTi</b>	U16/15+14	8.0 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.
<b>JungTi</b>	U14/13+12	6.0 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.
<b>JungTi</b>	U12/bis 11	4.0 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.

	Alter	Gewicht	9.5 Punkte	8.5 Punkte	7.5 Punkte	6.5 Punkte	0.2 Punkte
<b>Frauen</b> (N 9.5)		10.0 kg	35 Heb.	30 Heb.	25 Heb.	20 Heb.	1 Heb.

Tu = Turner  
 Män. = Männer  
 Sen. = Senioren  
 Ti = Turnerinnen  
 Si. = Seniorinnen  
 N = Note  
 Heb. = Hebungen

#### 4.10 Berechnung der Endnote (Beispiel Turner/-innen) / Steinheben Vereinsturnen

M/F	Jg.	22.5kg/ 12.5kg	18.0 kg/ 10.0 kg	Hebungen		gültige Hebungen schwer leicht		Abzüge	
				Links	rechts	22.5kg 12.5kg	18.0 kg 10.0 kg	1/10	2/10
M	1980	x		16	19	35			
M	1984	x		13	13	26			
M	1988	x		24	28	52			
M	1992	x		12	30	31			
M	1990	x		18	19	37			
M	1992		x	16	20		36		
M	1986		x	13	18		31		
M	1987		x	20	20		40		
M	1994		x	18	12		30		
F	1985	x		18	17	35			
F	1993		x	13	15		28		
F	1992		x	20	17		37		
				<b>Total Hebungen Turner</b>		<b>181</b>	<b>137</b>		
				<b>Total Hebungen Turnerinnen</b>		<b>35</b>	<b>65</b>		
				<b>Total Abzüge</b>		<b>0.4</b>	<b>0.1</b>		

#### Berechnung

5 Heber 22.5kg                      181 Hebungen : 5 = 36.2 Hebungen = Note 10  
abzüglich 0.4 Punkte                      = 9.6 Punkte

4 Heber 18.0kg                      137 Hebungen : 4 = 34.25 Hebungen = Note 8.85  
abzüglich 0.1 Punkte                      = 8.75 Punkte

1 Heberin 12.5kg                      35 Hebungen : 1 = 35.0 Hebungen = Note 10  
Abzüge keine                      = 10.0 Punkte

2 Heberinnen 10.0kg                      65 Hebungen : 2 = 32.5 Hebungen = Note 8.5  
Abzüge keine                      = 8.5 Punkte

5 x 9.6 Punkte                      = 48.0 Punkte

4 x 8.75 Punkte                      = 35.0 Punkte

1 x 10.0 Punkte                      = 10.0 Punkte

2 x 8.5 Punkte                      = 17.0 Punkte

-----  
= 110.0 Punkte : 12 = **9.17 Punkte**

#### 4.11 Verhältnistabelle Steinheben

1. Arm	2. Arm	Total
60	40	100
59	39	98
58	38	96
57	38	95
56	37	93
55	36	91
54	36	90
53	35	88
52	34	86
51	34	85
50	33	83
49	32	81
48	32	80
47	31	78
46	30	76
45	30	75
44	29	73
43	28	71
42	28	70
41	27	68
40	26	66
39	26	65
38	25	63
37	24	61
36	24	60
35	23	58
34	22	56
33	22	55
32	21	53
31	20	51
30	20	50
29	19	48
28	18	46
27	18	45
26	17	43
25	16	41
24	16	40
23	15	38
22	14	36
21	14	35
20	13	33
19	12	31
18	12	30
17	11	28
16	10	26
15	10	25
14	9	23
13	8	21
12	8	20
11	7	18
10	7	17
9	6	15

1. Arm	2. Arm	Total
0	14	14
1	13	14
2	12	14
3	11	14
4	10	14
5	9	14
6	9	15

#### Erklärung zur Verhältnistabelle

1. Arm bedeutet:  
erster Arm, mit welchem der  
Wettkämpfer hebt.

2. Arm bedeutet:  
zweiter Arm, mit welchem der  
Wettkämpfer hebt.

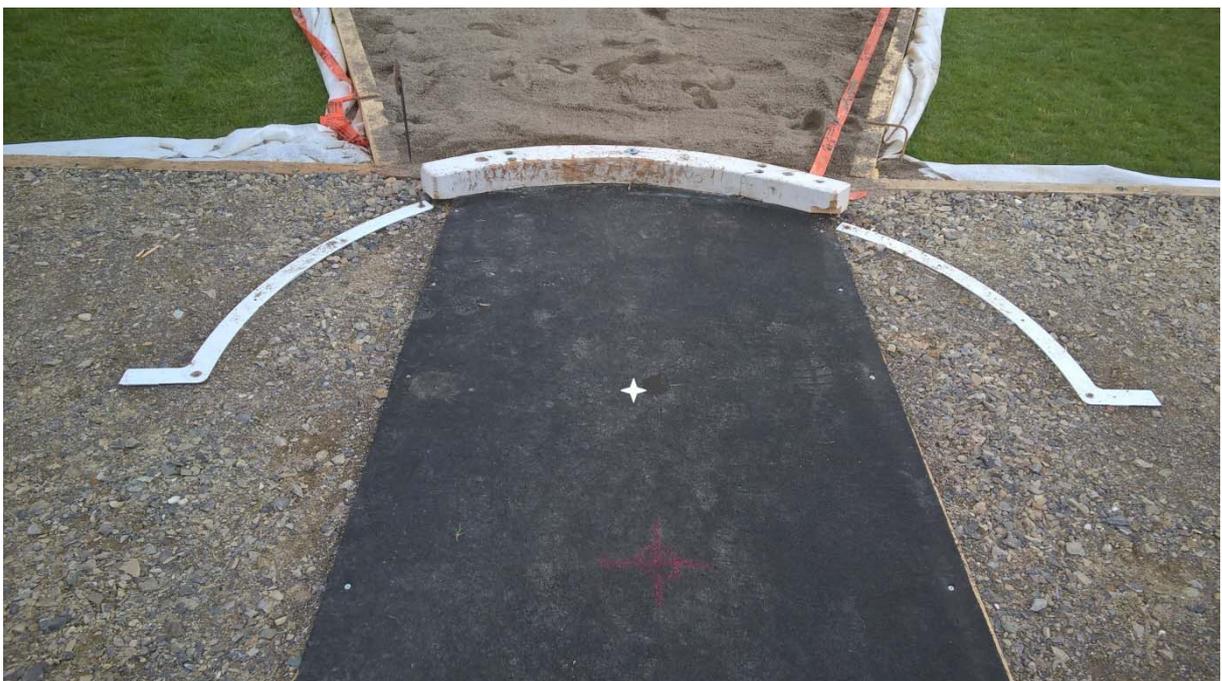
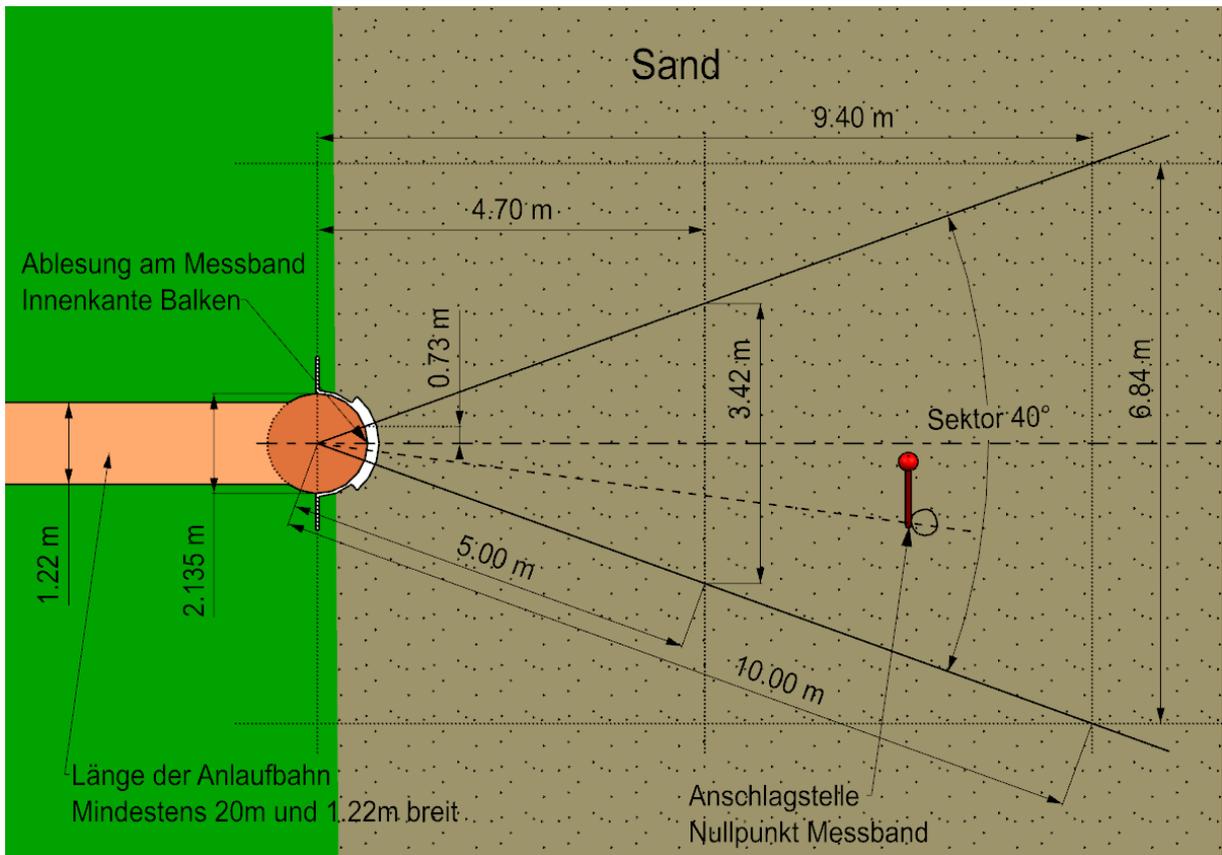
Beispiel:

15 Hebungen mit dem ersten  
Arm erfordern mind. 10 Hebungen  
mit dem zweiten Arm,  
jedoch max. noch 23 Hebungen

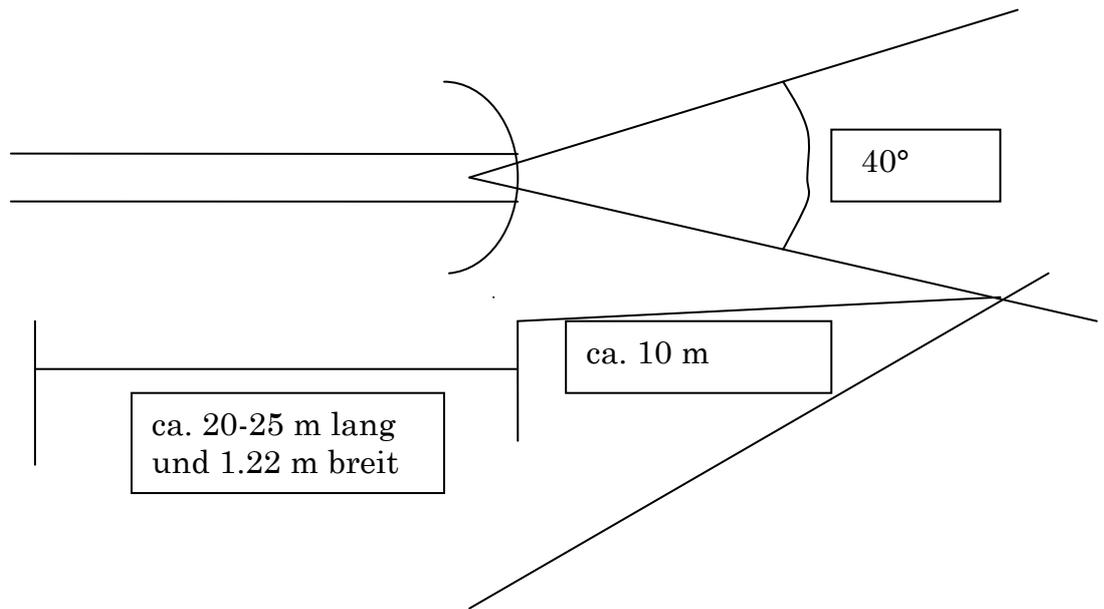
Anwendung der Tabelle:

- Die Anzahl Hebungen in der  
ersten Kolonne (1. Arm) suchen
- Zahl gefunden
- Wert der zweiten Kolonne  
(2. Arm) zeigt an, wie viele  
Hebungen **mindestens** gemacht  
werden müssen
- Die Anzahl Hebungen in der  
zweiten Kolonne (2. Arm) suchen
- Zahl gefunden
- Wert in erster Kolonne (1. Arm)  
zeigt an, wie viele Hebungen  
der Wettkämpfer **maximal**  
noch machen kann.

## 5. Wettkampfanlage Steinstossen



## 6. Materialliste



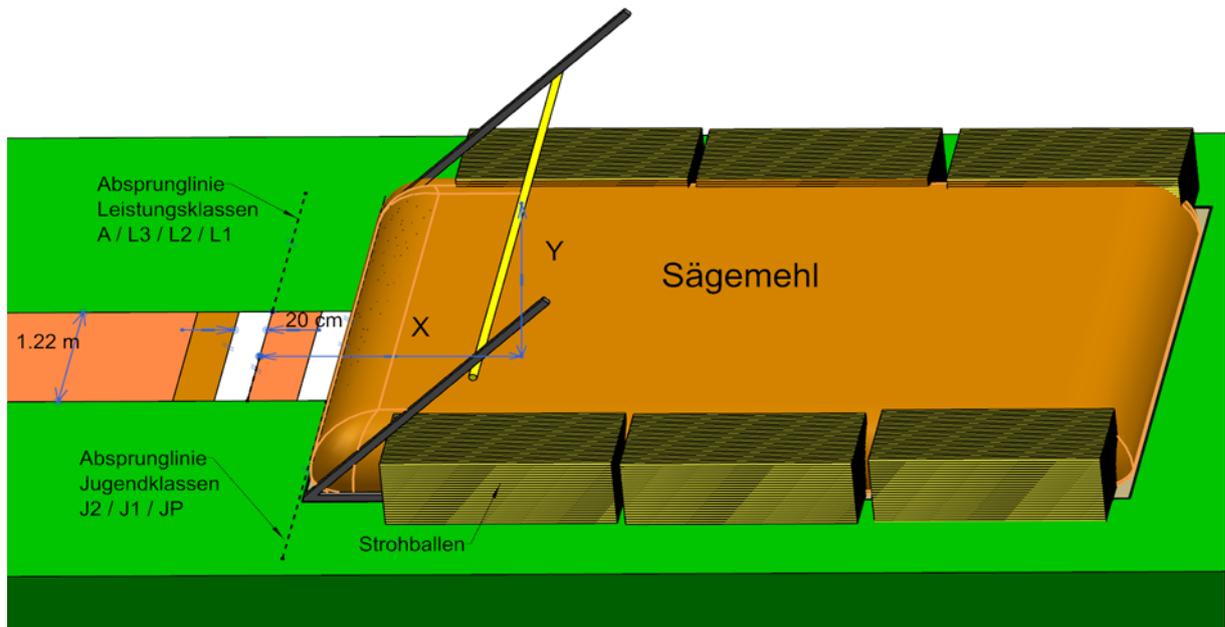
### Die Sicherheit der Wettkämpfer und der Zuschauer ist oberstes Gebot!

- Die Anlaufbahn ist mind. 20 m lang und 1.22 m breit.
- Der Abstoss erfolgt aus einem Halbkreis von 2.135 Meter Durchmesser
- Gemessen wird über den Kreismittelpunkt (bitte kennzeichnen)
- Der Abstossraum darf nur hinter der beidseitig verlängerten Mittellinie des Halbkreises verlassen werden (bitte kennzeichnen)
- Der Untergrund muss beim Anlaufen hart sein.
- Die ganze Anlage muss gut abgesperrt sein.
- Der Winkel beim Sektor beträgt ca. 40 ° und hat eine Länge von ca. 20 m.
- Die Überschneidungen mit nebenstehenden Anlagen dürfen erst nach 10 m erfolgen.

### Material pro Anlage

- Anlaufmatte auf festem Untergrund (natürlich oder gebaut)
- 1 Abstoss-Segment
- ca. 3 m<sup>3</sup> Sand für Stosssektor (gut wässern)
- 2-3 Steine von jedem Steingewicht
- 2 x 20 m Messband (1 für Anlauf)
- 1 Stecknagel
- 1 Rechen
- 1 Besen
- 1 Kübel Sägemehl / Lappen
- 1 Partyzelt
- 1 Tisch
- 2 Stühle
- 2 Bänke für Wettkämpfer

## 7. Wettkampfanlage Hochweitsprung



Aktive  
X = 2 Meter / Y = 1 Meter

Jugend  
X = 1 Meter / Y = 1 Meter

## 8. Bewegungsablauf Steinheben

