



Turngau Amper - Würm

Handbuch Jugend 3-Kampf

Wettkampfausschreibung

Der Jugend 3-Kampf wird als Einzelwettkampf durchgeführt.

Alterseinteilung:

Jugend A 16/17 Jahre

Jugend B 14/15 Jahre

Jugend C 12/13 Jahre

Jugend D 10/11 Jahre

Jugend E 8/9 Jahre

Jeweils getrennt für männliche und weibliche Teilnehmer/innen. Der Wettkampf ist als Wahl-Dreikampf aus Minitrampolin, Bodenturnen und Laufen ausgeschrieben.

Allgemeine Hinweise

In jeder Disziplin können maximal 10,0 Punkte erreicht werden, insgesamt bis zu 30,0 Punkte. Überpunkte werden nicht vergeben.

1. Minitrampolin
2. Bodenturnen auf einer 12m Mattenbahn
3. Laufen (50m bzw. 75m)

Erläuterungen zum Jugend 3-Kampf

Altersgruppeneinteilung

Das entsprechende Alter ist erreicht, wenn der maßgebende Geburtstag in das laufende Kalenderjahr fällt.

Beispiel für 2019:

Geburtsdatum 01. Jan. 2001 entspricht 18 Jahre

Geburtsdatum 31. Dez. 2001 entspricht 18 Jahre

Leistungsbewertung

In allen Disziplinen wird die Leistung nach Punkten bewertet. Dabei lehnt man sich an die in vielen Bereichen üblichen Qualitätsstufen (sehr gut, gut, befriedigend usw.) an und rechnet stets in allen Disziplinen wie folgt um:

Leistungsbewertung nach Punkten:

sehr gute Leistung größer oder gleich 9,0 Punkte

gute Leistung größer oder gleich 8,0 Punkte

befriedigende Leistung größer oder gleich 7,0 Punkte

ausreichende Leistung größer oder gleich 6,0 Punkte

mangelhafte Leistung größer oder gleich 5,0 Punkte

ungenügende Leistung kleiner 5,0 Punkte

Leistungsbewertung nach Zeit, Entfernung:

Die Punktermittlung kann mit Computer oder nach Wertungstabellen erfolgen, die erreichbare Höchstpunktzahl sind 10,0 Punkte. Die Wertungstabellen enthalten Zwischenwerte, die sich anhand der Formel (aufgelöst nach „y“) aus dem Kapitel „Computerauswertung“ errechnen. Man findet die Punktzahl der erbrachten Leistung, indem man in der Tabelle den Punktwert abliest, der mit der erbrachten Leistung gerade noch übersprungen wird.

Allgemeine Hinweise für Betreuer und Kampfrichter

Es werten zwei Kampfrichter mit je bis zu 10,0 Punkten. Die einzelnen Wertungen dürfen nicht weiter als 0,5 Punkte auseinander liegen. Der Mittelwert geht in das Endergebnis ein.

Bei Hilfen von außen, z. B. Vorsagen der Übung wird vom Endwert 1,0 Punkte abgezogen.

Wird aktive Hilfestellung geleistet oder steht der Helfer auf der Matte, so wird das entsprechende Übungsteil nicht gewertet. Es gibt keinen zusätzlichen Punktabzug für Erleichterung oder Hilfestellung.

Disqualifikation bei Nichtbeachten von vorgegebenen Zeitplänen:

Wird für den Wettkampf vom Veranstalter ein Ablaufplan ausgegeben, so muss dieser eingehalten werden. Bei offensichtlicher Missachtung des Zeitplanes kann die/der Turnerin/Turner disqualifiziert werden.

1. Minitrampolinturnen

Kampfgerichte und Wertungsbestimmungen für Minitrampolinturnen

Jeder Turner absolviert zwei Sprünge auf einer festen Weichboden- oder Niedersprungmatte. Das Minitrampolin wird während des Wettkampfes nicht ausgetauscht. Alle Teilnehmer einer Wettkampfklasse springen mit dem gleichen Gerät.

Es kann zweimal der gleiche Sprung gezeigt werden.

Der bessere Sprung zählt für das Wettkampfergebnis. Es werden aber alle beiden Sprünge in der Wettkampfkarte vermerkt, d. h. es muss ersichtlich sein, ob der erste oder zweite Sprung gezählt wird. Die schlechtere Wertung wird durchgestrichen und die Wertung abgezeichnet.

Ein kleiner Ausgleichsschritt bei der Landung ist erlaubt.

Ein Sprung, der nicht erkennbar bzw. technisch falsch ausgeführt wird (z. B. Barani gebückt oder gestreckt statt Salto vorwärts gehockt mit ½ Schraube oder Grätschsprung statt Grätschwinkelsprung), **wird mit 0 Punkten bewertet!**

In gleicher Weise wird bei falschem Ein- oder Absprung am Minitrampolin verfahren (siehe allgemeine Hinweise zur Ausführung der Sprünge).

Falls während der Einturnzeit solche Sprünge gesehen werden, sollten die Kampfrichter den Trainer auf diese Regelung aufmerksam machen, damit es hinterher nicht zu einer Diskussion kommt.

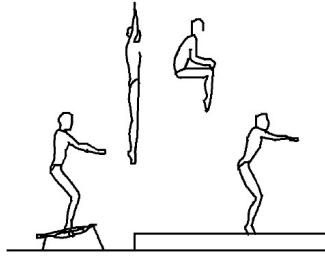
Allgemeine Hinweise zur Ausführung der Sprünge:

Absprung: Der letzte Bodenkontakt vor dem Einsprung in das Minitrampolin erfolgt einbeinig, der Absprung aus dem Minitrampolin beidbeinig. Mehrmaliges Federn im Minitrampolin ist unzulässig.

Armzug: Die Arme werden beim Absprung von unten in die Vor-Hoch-Halte geführt. Die Arme können anschließend zu den Beinen geführt werden.

1. **Hocksprung** = 6 Punkte Höchstwertung

Es wird ein Hocksprung zum sicheren Stand geturnt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Beine geschlossen und nach vorne oben angezogen sind.

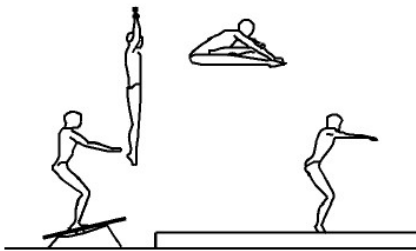


Abzüge – Hocksprung:

- | | |
|---|----------------|
| a) fehlender Armzug | 1,0 Punkte |
| b) keine sichtbare Steigphase, ungenügende Sprunghöhe | bis 1,5 Punkte |
| c) zu langsames oder ungenügendes Anhocken der Beine | bis 1,0 Punkte |
| d) zu großer Hüftwinkel ($> 90^\circ$, $180^\circ = 0$ Punkte!) | bis 1,0 Punkte |
| e) zu stark gebeugter Oberkörper | bis 0,5 Punkte |
| f) ungenügende/zu langsame Körperstreckung vor der Landung | bis 0,5 Punkte |
| g) unkontrollierte Landung | bis 0,5 Punkte |
| h) Hüpfen oder Ausfallschritt nach der Landung | 0,5 Punkte |
| i) Sturz (Gesäß oder Hände berühren die Matte) | 1,0 Punkte |

2. **Grätschwinkelsprung** = 7 Punkte Höchstwertung

Es wird ein Grätschwinkelsprung zum sicheren Stand geturnt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Knie gerade und die Beine weit gegrätscht sind. Die Beine werden zu den Händen geführt.

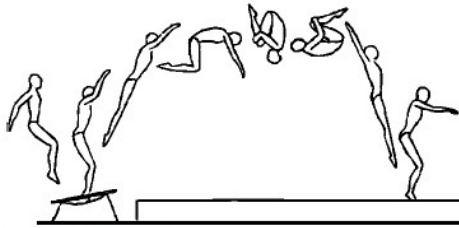


Abzüge – Grätschwinkelsprung:

- | | |
|---|----------------|
| a) fehlender Armzug | 1,0 Punkte |
| b) keine sichtbare Steigphase, ungenügende Sprunghöhe | bis 1,5 Punkte |
| c) zu langsames/ungenügendes Grätschen der Beine | bis 1,0 Punkte |
| d) zu großer Hüftwinkel ($> 90^\circ$) ($180^\circ = 0$ Punkte!) | bis 1,0 Punkte |
| e) zu stark gebeugter Oberkörper, runder Rücken | bis 0,5 Punkte |
| f) gebeugte Beine (leicht gebeugt = 0,2 Punkte Abzug) | bis 0,5 Punkte |
| g) ungenügende/zu langsame Körperstreckung vor der Landung | bis 0,5 Punkte |
| h) unkontrollierte Landung | bis 0,5 Punkte |
| i) Hüpfen oder Ausfallschritt nach der Landung | 0,5 Punkte |
| j) Sturz (Gesäß oder Hände berühren die Matte) | 1,0 Punkte |

3. **Salto vorwärts gehockt** = 8 Punkte Höchstwertung

Es wird ein Salto vorwärts gehockt zum sicheren Stand geturnt.



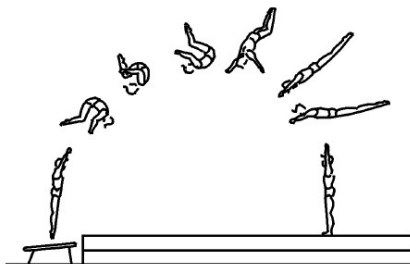
Abzüge – Salto vorwärts gehockt:

- | | |
|--|----------------|
| a) fehlender Armzug | 2,0 Punkte |
| b) keine sichtbare Steigphase, ungenügende Sprunghöhe | bis 2,0 Punkte |
| c) keine Streckung des Körpers nach dem Absprung (Hüfte!) | bis 1,0 Punkte |
| d) zu langsames/ungenügendes Anhocken der Beine | bis 0,5 Punkte |
| e) zu langsame/fehlerhafte Rotationsbewegung | bis 1,0 Punkte |
| f) keine deutliche/zu frühe/zu späte Streckung vor der Landung | bis 1,0 Punkte |
| g) ungenügende Körperstreckung bei der Landung | bis 0,5 Punkte |
| h) unkontrollierte Landung | bis 0,5 Punkte |
| i) Hüpfen nach der Landung | 0,5 Punkte |
| j) Landung aus der Richtung, Sturz | 1,0 Punkte |

4. **Salto vorwärts gehockt mit ½ Schraube** = 10 Punkte Höchstwertung

Es wird ein Salto vorwärts gehockt mit halber Schraube zum sicheren Stand geturnt.
(Drehung zuerst um die Breiten-, dann um die Längsachse)

Abzüge – Salto vorwärts gehockt mit ½ Schraube



- | | |
|---|----------------|
| a) fehlender Armzug | 2,0 Punkte |
| b) keine sichtbare Steigphase, ungenügende Sprunghöhe | bis 2,0 Punkte |
| c) keine Streckung des Körpers nach dem Absprung (Hüfte!) | bis 1,0 Punkte |
| d) zu langsames/ungenügendes Anhocken der Beine | bis 0,5 Punkte |
| e) fehlerhafte Rotation um die Querachse | bis 1,0 Punkte |
| f) fehlerhafte Rotation um die Längsachse | bis 1,0 Punkte |
| g) falscher Zeitpunkt, Drehung nicht vollendet | bis 1,0 Punkte |
| h) keine deutliche Streckung der Beine | bis 1,0 Punkte |
| i) ungenügende Körperstreckung bei der Landung | bis 0,5 Punkte |
| j) unkontrollierte Landung | bis 0,5 Punkte |
| k) Hüpfen nach der Landung | 0,5 Punkte |
| l) Landung aus der Richtung, Sturz | 1,0 Punkte |

Hinweise zum Ablauf

Damit sich die Teilnehmer auf das Wettkampfgerät einstellen können, wird in regelmäßigen Abständen (z. B. alle 10 Springer) für die jeweils nächsten Springer eine Einturnzeit gewährt. Für freies Einturnen sollten zusätzliche Anlagen zur Verfügung stehen.

Als Orientierungshilfe kann folgende Tabelle dienen:

Sprung	mangelhaft 50 - 60%	ausreichend 60 - 70%	befriedigend 70 - 80%	gut 80 - 90%	sehr gut 90 - 100%
Hocksprung	3,0 - 3,6	3,6 - 4,2	4,2 - 4,8	4,8 - 5,4	5,4 - 6,0
Grätschwinkelsprung	3,5 - 4,2	4,2 - 4,9	4,9 - 5,6	5,6 - 6,3	6,3 - 7,0
Salto vw. gehockt	4,0 - 4,8	4,8 - 5,6	5,6 - 6,4	6,4 - 7,2	7,2 - 8,0
Salto vw. gehockt $\frac{1}{2}$ Schraube	5,0 - 6,0	6,0 - 7,0	7,0 - 8,0	8,0 - 9,0	9,0 - 10,0

2. Bodenturnen auf einer 12 m Mattenbahn

Die drei Pflichtteile sollten in zwei Bewegungsbahnen, (einmal hin und zurück) möglichst in Kombination mit weiteren Turnelementen und Verbindungen, in einer selbst zusammengestellten Übung geturnt werden. Die Bewegungsfolge muss auf der Mattenbahn geturnt werden, jedoch kann der erste Anlauf außerhalb der Mattenbahn erfolgen. Beim Geräteaufbau ist darauf zu achten, dass für den ersten Anlauf genügend Platz vorhanden ist.

Für eine Übung, die die drei Pflichtteile enthält, sind bis zu 6,0 Punkte, für weitere Turnelemente und Verbindungen sind zusätzlich bis zu 4,0 Punkte erreichbar, insgesamt bis zu 10,0 Punkte.

Bei der Zusammenstellung der Bodenübung ist auf ein ausgewogenes Verhältnis von gymnastischen und akrobatischen Turnelementen zu achten. Die Übung soll flüssig geturnt und sicher beherrscht werden.

Grundsätzliches zur Bewertung der Übung:

Eine vollständige Übung besteht aus den drei, wie in der Ausschreibung veröffentlicht, geturnten Pflichtelementen, die durch zusätzliche akrobatische UND gymnastische Elemente auf einer Mattenbahn in zwei Raumwegen (einmal hin und zurück) bereichert werden.

Das Kampfgericht ermittelt zunächst den Ausgangswert der Übung, welcher sich, bei vollständig vorhandenen Pflichtelementen, nach dem Niveau der weiteren geturnten Elemente richtet und durch einen Gestaltungspunkt ergänzt wird.

Pflichtelemente

Werden diese nach Ausschreibung geturnt, so trägt jedes Pflichtelement mit 2,0 Punkten zum Ausgangswert bei. Insgesamt sind also 6,0 Punkte durch Pflichtelemente erturnbar.

Pflichtelemente werden nur als solche anerkannt, wenn sie exakt wie ausgeschrieben geturnt werden: ein einarmiges Rad mit Drehung in Bewegungsrichtung gilt NICHT als das erforderliche Pflichtelement „Rad mit Drehung in die Bewegungsrichtung“.

Das Kampfgericht trägt dabei die Entscheidung, ob ein Pflichtelement vorsätzlich falsch geturnt und evtl. sogar zu einem Vorteil für die weitere Übung genutzt wurde oder ob der Fehler unabsichtlich oder unbewusst passiert ist. Erkennt das Kampfgericht ein Pflichtelement als „falsch geturnt, aber nicht zum eigenen Vorteil benutzt“, so kann das Element mit 1,0 Punkten zum Ausgangswert beitragen.

Beispiel: Es wird ein Rad OHNE Drehung in die Bewegungsrichtung geturnt. Die Drehung folgt anschließend, nachdem beide Beine bereits am Boden abgesetzt waren. In diesem Fall kann das Kampfgericht das (nicht vollständig geturnte) Pflichtelement „Rad mit Drehung in Bewegungsrichtung“ mit 1,0 Punkten anerkennen. Aber: Wird Rad, Menicelli geturnt, so Erfolgt das Weglassen der Drehung zum Vorteil des Turners, da das Rad als Einleitungselement für den Menicelli benutzt wurde. In diesem Fall kann das Rad IN KEINEM FALL als Pflichtelement anerkannt werden.

Niveau der restlichen Übung

Das Kampfgericht klassifiziert das Niveau der weiteren geturnten Elemente. Dabei dient als Orientierung der beigefügte Elementekatalog (siehe unten). Wichtig: Wird ein Element geturnt,

welches nicht im Elementkatalog aufgeführt ist, so nimmt das Kampfgericht die Einstufung des Elements vor. Das Niveau der Übung ergibt sich dann als Mittelwert der geturnten Elemente. Dabei können Abstufungen in Schritten von 0,5 Punkten erfolgen.

Gestaltungspunkt: Der Gestaltungspunkt gibt dem Kampfgericht die Möglichkeit, die Ausgewogenheit der Übung hinsichtlich der Abwechslung von akrobatischen und gymnastischen Elementen, die Kreativität des Turners, sowie die Ausnutzung der gesamten Bodenbahn zu honorieren. So sollen abwechslungsreiche Übungen, die ein ausgewogenes Verhältnis zwischen akrobatischen und gymnastischen Elementen aufweisen und die Bodenbahn komplett ausnutzen mit 1,0 Punkten für die Gestaltung bewertet werden.

Somit ergibt sich die folgende Zusammensetzung des Ausgangswertes der Übung:

Klassifikation des Niveaus der Übung: bis zu 9,0 Punkte

Pflichtelemente:

pro nicht vorhandenem Pflichtelement: Abzug 2,0 Punkte

Gestaltung bis zu 1,0 Punkte

Gesamtwert: bis zu 10,0 Punkte

Ein Ausgangswert von 10,0 Punkten kann nicht überschritten werden.

Akrobatische und gymnastische Schwierigkeiten sind gleichermaßen zu berücksichtigen. Als Orientierung zur Festlegung der Schwierigkeit soll die nachfolgende Aufstellung dienen. Anspruchsvolle, sehr gute Übungen werden mit 10,0 Punkten bewertet.

Als Orientierungshilfe zur Festlegung des Ausgangswertes soll der folgende Elementkatalog dienen:

ELEMENT	WERTIGKEIT
GYMNASTISCHE ELEMENTE / HALTEELEMENTE	
SPRÜNGE	
Schrittsprung (Spreizwinkel < 180 Grad)	7
Schrittsprung (Spreizwinkel < 180 Grad) mit ¼ Drehung	8
Spagatsprung (180 Grad Spreizwinkel)	9
Spagatsprung (180 Grad Spreizwinkel) mit ¼ oder ½ Drehung	10
Spagatsprung mit Beinwechsel (Durchschlagsprung)	9
Grätschsprung (Absprung beliebig, Landung beliebig)	6
Quergrätschsprung (Spreizsprung mit Landung beidbeinig)	6
Spreizsprung (Sissone = Absprung einbeinig, Landung einbeinig)	7
Bücksprung, 90 Grad, Absprung beliebig	10
½ Drehsprung (Absprungbein = Landebein)	7
Kadettsprung (½ Drehschersprung, Schwungbein = Landebein)	8
Strecksprung	5
Strecksprung ½ Drehung	6
Strecksprung 1/1 Drehung	8
Strecksprung 1 ½ Drehungen oder mehr	10
Hocksprung	7
Hocksprung mit ½ Drehung	9
Hocksprung mit 1/1 Drehung oder mehr	10
Scherhocksprung (Pferdchensprung)	6
Pferdchensprung mit ½ Drehung	8
Pferdchensprung mit 1/1 Drehung	9
Pferdchensprung mit 1 ½ Drehungen oder mehr	10
Hockspreizsprung	9
Hockspreizsprung mit ½ Drehung oder mehr	10
DREHUNGEN	
½ Drehung einbeinig	6
1/1 Drehung einbeinig	7
1 ½ Drehungen einbeinig	9
2/1 Drehungen einbeinig	10
½ Drehung einbeinig; Spielbein über Horizontalen	9
1/1 Drehung einbeinig, in die Standwaage (2 sec)	10
HANDSTÄNDE	
Handstand, 2 s gehalten	6
Handstand ½ Drehung	7
Handstand 1/1 Drehung	8
Heben in den Handstand (Schweitzer Handstand)	8

Heben in den Handstand (Schweitzer Handstand) mit ½ Drehung	9
Heben in den Handstand (Schweitzer Handstand) mit 1/1 Drehung	10
Handstand mit 1 ½ Drehungen oder mehr	10

WEITERE GYMNASTISCHE ELEMENTE

einbeinige Standposition	6
Standwaage	7
Körperwellen	6
Spagat	7
Querspagat, Spagat mit Beinwechsel	9
Drehung um die Längsachse mit Kreisspreizen (Bodenmühle)	7

AKROBATISCHE ELEMENTE

ROLLEN

Rolle vorwärts	5
Rolle rückwärts	5
Freie Rolle (auch aus der Standwaage)	6
Handstand, abrollen	6
Sprungrolle oder Hechtrolle	7
Rolle rückwärts in den Handstand	7
Felgrolle	8
Felgrolle in den Handstand mit ½ Drehung	9
Felgrolle in den Handstand mit 1/1 Drehung und mehr	10

ÜBERSCHLÄGE

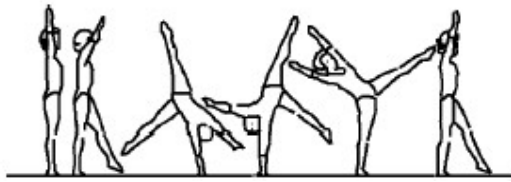
Überschlag seitwärts (Rad) in die/ gegen die Bewegungsrichtung	6
Überschlag seitwärts (Rad) mit Flugphase	7
Überschlag seitwärts (Rad) einarmig	8
freier Überschlag seitwärts (Rad ohne Handstütz)	9
Rondat (Radwende)	7
freies Rondat	9
Überschlag vorwärts (alle Varianten, Landung beidbeinig oder gespreizt)	8,5
freier Überschlag vorwärts	9
Hecht-/Sprungüberschlag (Absprung beidbeinig)	9
Bogengang	8,5
Flick-Flack	9

SALTI

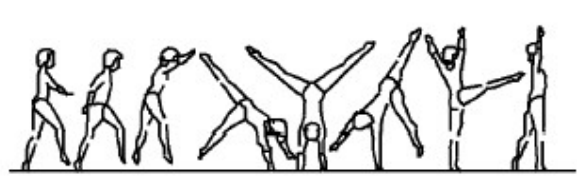
alle Saltobewegungen (vorwärts, rückwärts, gehockt, gebückt, gestreckt)	10
---	----

Pflichtelemente:

1. Handstützüberschlag seitwärts (Rad) mit Drehung in die Bewegungsrichtung



Rad



Rad eingesprungen

Abzüge – Handstützüberschlag seitwärts mit Drehung in die Bewegungsrichtung (Rad):

- | | |
|--|------------|
| a) Rad nicht über die Senkrechte | 0,5 Punkte |
| b) Abweichen aus der Bewegungsrichtung bis | 0,5 Punkte |
| c) Hände nicht nacheinander aufgesetzt | 0,2 Punkte |
| d) ungenügendes Spreizen der Beine | 0,3 Punkte |
| e) ungenügende Körperspannung | 0,5 Punkte |

2. Aufschwingen in den Handstand, Abrollen



Abzüge – Aufschwingen in den Handstand, Abrollen:

- | | |
|---|------------|
| a) Handstandposition nicht erreicht bis | 1,0 Punkte |
| b) ungenügender Arm-Rumpfwinkel bis | 0,3 Punkte |
| c) zu frühe Hüftbewegung beim Abrollen, gebeugte Arme bis | 0,5 Punkte |
| d) unkontrolliertes Abrollen | 0,2 Punkte |
| e) fehlendes Abrollen | 2,0 Punkte |

3a. Rolle rückwärts durch den Handstand (Felg- oder Kipprolle ist erlaubt)



Felgrolle rw.



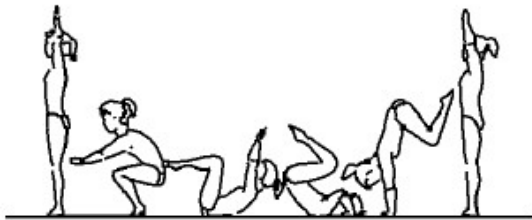
Kipprolle rw.

Abzüge – Rolle rückwärts durch den Handstand:

- | | |
|---|----------------|
| a) Handstandposition nicht erreicht | bis 1,0 Punkte |
| b) ungenügende Körperstreckung | bis 0,4 Punkte |
| c) gebeugte Beine | bis 0,4 Punkte |
| d) unkontrolliertes Absenken in den Stand | 0,2 Punkte |

Nur für die Jahrgangsklasse E, als Alternative zu 3a. erlaubt:

3b. Rolle rückwärts durch den hohen Hockstütz (mit Strecken der Arme)



Abzüge – Rolle rückwärts durch den Hockstütz:

- | | |
|--|----------------|
| a) gebeugte Arme | bis 1,0 Punkte |
| b) kein hoher Hockstütz, ungenügend angehockte Beine | bis 0,5 Punkte |
| c) unkontrolliertes Rollen | bis 0,3 Punkte |
| d) unkontrolliertes Absenken in den Stand | 0,2 Punkte |
| e) Landung auf den Knien | 1,0 Punkte |

Allgemeine Abzüge:

- | | |
|--|----------------|
| a) Je fehlendes Pflichtteil | 2,0 Punkte |
| b) Verlassen der Mattenbahn
(Ein durch ein Übungsteil bedingtes seitliches Verlassen der
Mattenbahn z. B. Grätschstand, Spagat führt nicht zum Punktabzug) | bis 0,3 Punkte |
| c) Jede nicht gestattete Änderung der Bewegungsrichtung | 0,3 Punkte |
- Wichtig: Beim Abzug für die nicht gestattete Änderung der Bewegungsrichtung ist darauf zu achten, ob damit ein Raumgewinn erzielt wurde oder nicht.

Beispiele:

- Aufschwingen in den Handstand mit 1/1 Drehung im Handstand ist nur dann ohne Abzug möglich, wenn danach abgerollt wird.
- Bei Streck sprung mit 1/1 Drehung, der so geturnt wird, dass Absprung und Landung nicht an derselben Stelle erfolgen, sondern die Landung mit deutlichem Raumgewinn verbunden ist, erfolgt der Abzug 0,3 Punkte.

Wird nur eine Bahn geturnt, gibt es dafür keine Abzüge; doch fehlt dann eine ausgewogene Zusammenstellung, d. h. der Punkt für Gestaltung kann nicht gegeben werden.

Abzüge – alle weiteren Elemente

- | | |
|---|--------------------|
| a) Haltungsfehler (je nach Schwere des Fehlers) | 0,1 bis 0,3 Punkte |
| b) Technikfehler (je nach Schwere des Fehlers) | 0,1 bis 0,3 Punkte |
| c) Sturz | 0,5 Punkte |

Als Orientierung zur Festlegung von Abzügen und Ermittlung des Endwerts einer Übung soll folgende Übersicht dienen:

Ausgangswert	mangelhaft 50 - 60%	ausreichend 60 - 70%	befriedigend 70 - 80%	gut 80 - 90%	sehr gut 90 - 100%
6,0 Punkte	3,0 - 3,6	3,6 - 4,2	4,2 - 4,8	4,8 - 5,4	5,4 - 6,0
7,0 Punkte	3,5 - 4,2	4,2 - 4,9	4,9 - 5,6	5,6 - 6,3	6,3 - 7,0
8,0 Punkte	4,0 - 4,8	4,8 - 5,6	5,6 - 6,4	6,4 - 7,2	7,2 - 8,0
9,0 Punkte	4,5 - 5,4	5,4 - 6,8	6,8 - 7,2	7,2 - 8,1	8,1 - 9,0
10,0 Punkte	5,0 - 6,0	6,0 - 7,0	7,0 - 8,0	8,0 - 9,0	9,0 - 10,0

3. Laufen 50 m bzw. 75 m

- 50 m für die Jahrgangsklasse Jugend E
- 75 m für die Jahrgangsklassen Junioren bzw. Jugend A - D

Die Durchführung richtet sich nach DLV-Richtlinien, jedoch erfolgt anstelle von Disqualifikation Punktabzug.

- Bei einem Fehlstart wird der Lauf abgebrochen und anschließend neu gestartet.

Abzüge:

- | | |
|--|------------|
| a) Verlassen der Laufbahn mit Behinderung anderer Läufer | 0,5 Punkte |
| b) 2. Fehlstart des gleichen Läufers | 1,0 Punkte |
| c) Hilfe von außen | 0,5 Punkte |