



Jugihit für Jugendriegen, Jungschwinger, Ringer und Nationalturner

Ziel ist es, das Nationalturnen den Mädchen und Knaben besser bekannt zu machen.

Der Bündner Nationalturnverband führt alljährlich diesen Hallenwettkampf durch.

Die ersten drei aller Kategorien erhalten eine Auszeichnung.

Weisungen: Der Jugihit ist ein mehrteiliger Wettkampf und besteht aus dem Vornotenprogramm und den Zweikämpfen.

Die Vornoten bestehend aus Folgenden **Disziplinen:**

Hochweitsprung ab Reuterbrett
Steinheben (3kg mit Kugel)
Pendellauf
Freiübung
Medizinballstossen

Jeder Turner hat drei dieser Vornoten zu bestreiten.

Die Zweikämpfe bestehen aus zwei Gängen Ringen und ein Gang Schwingen auf der Ringermatte.

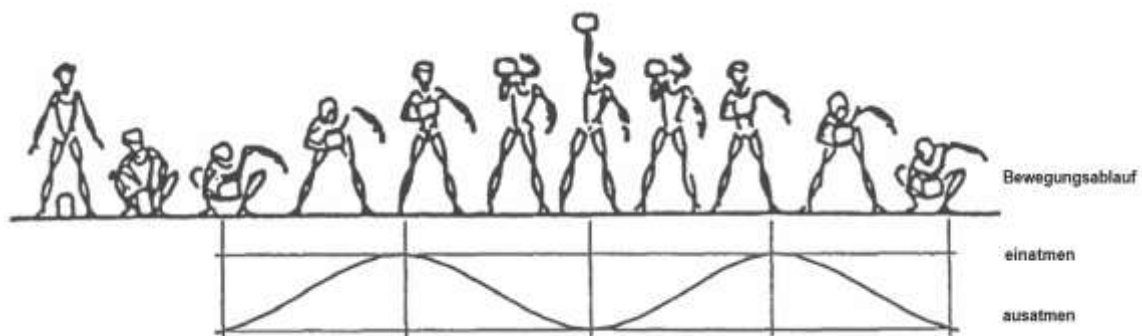
Mädchen können auch vier dieser Vornoten bestreiten anstelle von einem Gang Ringen

Kategorien:	Kategorie 1	9 Jahre und Jünger
	Kategorie 2	10 und 11 Jahre
	Kategorie 3	12 und 13 Jahre
	Kategorie 4	14 und 15 Jahre

Disziplinen Beschreibung

Hochweitsprung ab Reuterbrett: Der Anlauf erfolgt rechtwinklig, der Absprung ist einbeinig auszutragen. Hechtrollen, Flops oder dergleichen sind nicht erlaubt. Mindestens ein Fuss muss als erstes die Latte überqueren. Als Hilfsmittel wird ab einem Reutherbrett abgesprungen. Jeder Turner hat ein Probesprung und vier Versuche. Die Höhe kann nach jedem Versuch nach oben oder unten frei gewählt werden.

Steinheben (3kg mit Kugel): Es darf nur mit einer Hand und ohne Hilfe der Zweiten gehoben werden. Die Hebung beginnt im tiefen Kauerstand (ca. 10cm ab Boden) und führt in gleichmässigem Bewegungsablauf über die Hochstrecke zur Ausgangsstellung zurück. Es muss mit dem Linken und rechtem Arm gehoben werden.
Für die Maximalnote 10 sind insgesamt 28 Hebungen erforderlich. Mit dem schwächeren Arm sind mindestens 12 zu machen; z, B links 12, rechts 16 Hebungen. Wird die Mindestanzahl nicht erreicht dürfen die Hebungen mit dem anderen Arm nicht kompensiert werden. Abzüge gem. Reglement ENV.



Pendellauf: 3 Bänder müssen geholt und hinter die Start- und Ziellinie deponiert werden. Mit dem Letzten Bandel darf in vollem Tempo über die Ziellinie gesprungen werden. Start und Ziel ist am gleichen Ort. Total werden 60m absolviert. (6 x 10m)

Freiübung: Die Freiübung wird auf einer ca. 10m langen Mattenbahn geturnt. Gewertet wird nach dem Reglement vom ENV

Medizinballstossen: Der Medizinball wird von Stand oder aus dem Anlauf gestossen. Der Stoss kann ein-/oder zweihändig ausgeführt werden. Ein Übertritt wird als Nuller gewertet. Jeder Turner hat einen Probe- und drei Versuche die gemessen werden.

Zweikämpfe:

Der Gegner muss auf die Schultern gelegt werden gem. Reglement ENV. Das Resultat muss dabei auf der Ringermatte erfolgen. Gefährliche und unfaire Griffe, wie Würgegriffe und dergleichen sind verboten. Es bestreiten alle Kategorien ausgenommen Mädchen 2 Gänge Schwingen und 1 Gang Ringen. Gangdauer max. 4 Minuten.

Bei der Einteilung wird das Gewicht soweit möglich berücksichtigt.

Notengebung:

Gewonnen: Plattwurf (in einem Zug) Note 10, alle übrigen 9,8

Gestellt: Aktiver Gang Note 9, restliche 8.8. es kann differenziert werden.

Verloren: Note 8.3, mit Siegeschance 8.5

ENV = Eidgenössischer Nationalturnverband www.env-afgn.ch/sport/reglemente