

Station	Ausführung	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte
1. Rolle vorwärts	Aus dem Stand in den Stand	Ablauf erkennbar	mittlere Technik-ausführung	gute Technik-ausführung	ausgezeichnete Technik-ausführung
2. Rumpfbeugen vorwärts, 2 sec. Halte	Grätschsitz 90 Grad zwischen 2 Matten, (auf gestreckte Beinhaltung achten)	Stirn berührt Boden	Kinn berührt Boden	Brust berührt Boden	Brust berührt Boden + ausgezeichnete Beinhaltung
3. Strecksprung	Aufhocken mit Stütz der Hände auf einen Turnhocker, Vortreten und Strecksprung vom Hocker auf eine Weichmatte in den Stand	Ablauf erkennbar	mittlere Technik-ausführung	gute Technik-ausführung	ausgezeichnete Technik-ausführung
4. Hochreck Pflichtübung AK bis 7	Klimmzug, Hangeln bis zur Mitte, Hockhang, Grifflösen mit Landung (ausführlich im STV WK-Programm 2016)	Ablauf erkennbar	mittlere Technik-ausführung	gute Technik-ausführung	ausgezeichnete Technik-ausführung
5. Schlussweitsprung	Schlussweitsprung aus dem Stand, Absprung und Landung jeweils beidbeinig. Ein Schwungholen der Arme ist erlaubt.	1,10 m	1,20 m	1,30 m	>1,30 m
6. Klettern	Aus dem Stand soweit wie möglich nach oben Klettern	2 m	3 m	4 m	4 m unter 15 sec.
7. Wendesprint	2 x 14 m	>=10 sec.	>=9 sec.	>=8 sec.	<8 sec.
8. Rolle seitwärts	Rolle seitwärts um Körperlängsachse 1x links und 1x rechts	Ablauf erkennbar	mittlere Technik-ausführung	gute Technik-ausführung	ausgezeichnete Technik-ausführung
9. Balancieren	Auf kleinem Balken oder umgedrehter Bank eine Bahn vorwärts und eine Bahn rückwärts balancieren (gestreckte Körperhaltung, Arme in Seithalte)	Ablauf erkennbar	mittlere Technik-ausführung	gute Technik-ausführung	ausgezeichnete Technik-ausführung